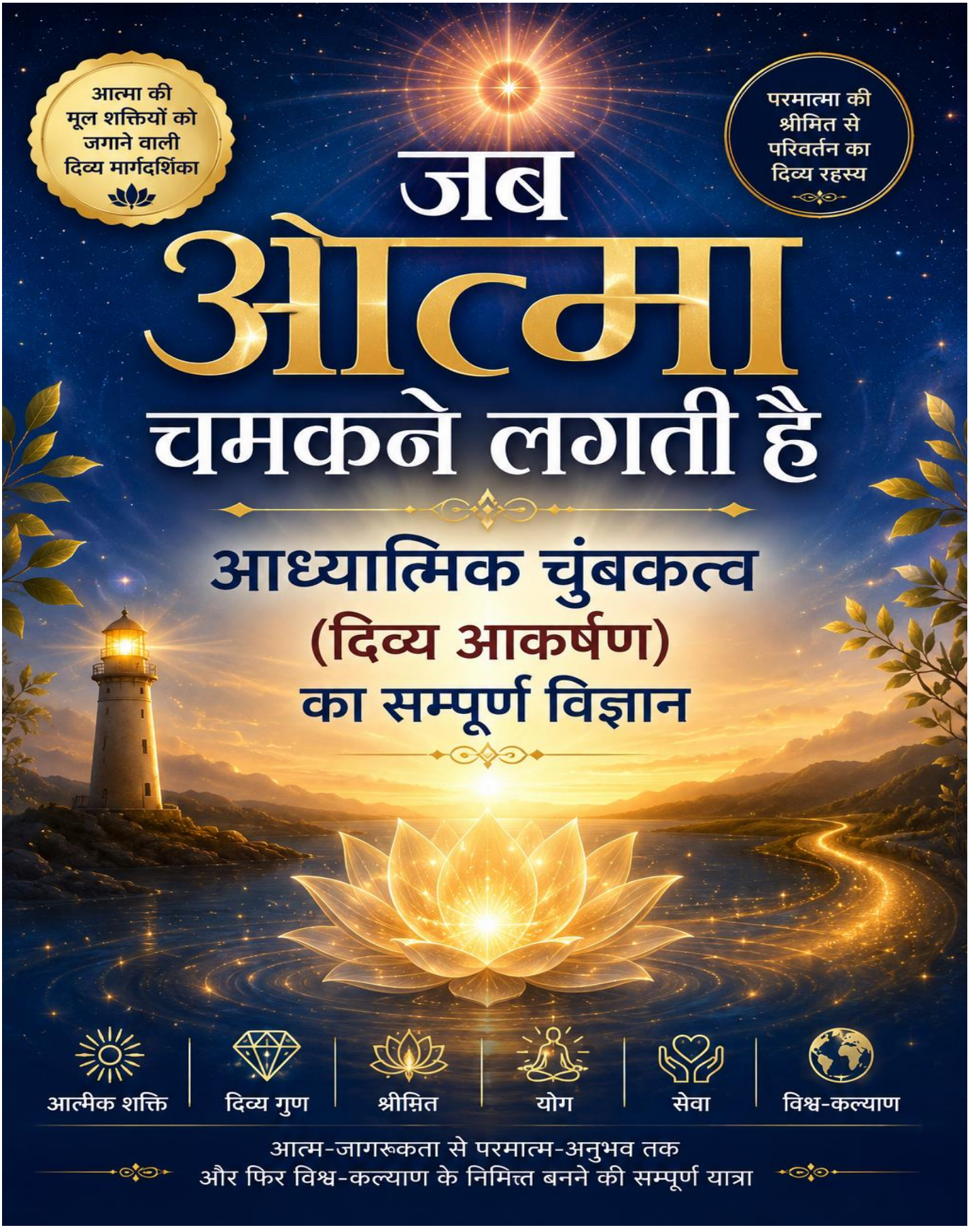

आत्मा की मूल शक्तियों को जगाने वाली दिव्य मार्गदर्शिका
परमात्मा की श्रीमित से परिवर्तन का दिव्य रहस्य
जब
आत्मा
चमकने लगती है
आध्यात्मिक चुंबकत्व
(दिव्य आकर्षण)
का सम्पूर्ण विज्ञान
आत्मीक शक्ति
दिव्य गुण
श्रीमित
योग
सेवा
विश्व-कल्याण
आत्म-जागरूकता से परमात्म-अनुभव तक
और फिर विश्व-कल्याण के निमित्त बनने की सम्पूर्ण यात्रा

**********

# जब आत्मा चमकने लगती है

## आध्यात्मिक चुंबकत्व: दिव्य आकर्षण का सम्पूर्ण विज्ञान

**परमात्मा की श्रीमत द्वारा आत्मा की मूल शक्तियों, दिव्य गुणों और आध्यात्मिक आकर्षण को जागृत करने की एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका**

---

**लेखिका**

**स्वाती विल्हेकर (गायगोले)**

---

**ॐ शान्ति**

**********

# समर्पण

**परमपिता परमात्मा शिव** को सादर समर्पित–

जो प्रत्येक आत्मा को उसकी खोई हुई पहचान,

उसकी मूल पवित्रता,

उसकी दिव्य शक्तियों

और उसके सर्वोच्च भाग्य का स्मरण कराते हैं।

यह पुस्तक उन सभी सत्य के खोजी आत्माओं को समर्पित है,

जो आत्म-जागृति, राजयोग और ईश्वरीय श्रीमत के आधार पर

अपने जीवन को दिव्य आकर्षण (आध्यात्मिक चुंबकत्व) से भरना चाहते हैं।

**ॐ शान्ति**

# भूमिका (Preface)

हर आत्मा अपने मूल स्वरूप में शान्त, पवित्र, प्रेममय और शक्तिशाली है। यही उसकी वास्तविक सुंदरता है और यही उसका सच्चा आकर्षण है। किंतु देह-अभिमान, विकारों, नकारात्मक संस्कारों और परमात्मा से दूरी के कारण यह दिव्य प्रकाश धीरे-धीरे धुंधला पड़ जाता है।

**"जब आत्मा चमकने लगती है: आध्यात्मिक चुंबकत्व - दिव्य आकर्षण का सम्पूर्ण विज्ञान"** केवल एक पुस्तक नहीं, बल्कि आत्म-जागृति और आत्म-परिवर्तन की एक आध्यात्मिक यात्रा है। यह पुस्तक ब्रह्माकुमारीज़ के साकार एवं अव्यक्त मुरलियों की शिक्षाओं से प्रेरित होकर तैयार की गई है और सरल भाषा में यह समझाती है कि किस प्रकार आत्मा परमात्मा के स्मरण, श्रीमत, पवित्रता, राजयोग, दिव्य गुणों तथा आठ आध्यात्मिक शक्तियों के अभ्यास द्वारा अपने मूल तेज को पुनः प्राप्त कर सकती है।

इस पुस्तक का उद्देश्य केवल ज्ञान देना नहीं है, बल्कि ऐसा व्यावहारिक मार्ग प्रस्तुत करना है जिसे अपनाकर प्रत्येक पाठक अपने जीवन में शान्ति, प्रेम, स्थिरता, आत्मबल और दिव्य आकर्षण का अनुभव कर सके।

यदि इस पुस्तक का प्रत्येक अध्याय आपके मन में परमात्मा के प्रति प्रेम, आत्मा के प्रति जागृति और विश्व-कल्याण की भावना को थोड़ा भी बढ़ा सके, तो यही इसकी सबसे बड़ी सफलता होगी।

आइए, हम सब मिलकर उस आध्यात्मिक यात्रा पर आगे बढ़ें जहाँ आत्मा अपने वास्तविक स्वरूप में चमकने लगे और उसका जीवन परमात्मा की शान्ति, प्रेम और शक्तियों का माध्यम बन जाए।

**ॐ शान्ति**

# इस पुस्तक का उपयोग कैसे करें

यह पुस्तक केवल पढ़ने के लिए नहीं, बल्कि **जीवन में उतारने के लिए** लिखी गई है। प्रत्येक अध्याय आत्मा को परमात्मा के और निकट ले जाने तथा आध्यात्मिक चुंबकत्व (दिव्य आकर्षण) को जागृत करने की दिशा में एक व्यावहारिक कदम है।

इस पुस्तक का अधिकतम लाभ प्राप्त करने के लिए निम्न सुझावों का पालन करें–

**1. प्रतिदिन केवल एक अध्याय पढ़ें**

एक साथ अधिक पढ़ने के बजाय प्रतिदिन एक अध्याय पढ़ें और उस पर मनन करें।

**2. मुरली चिंतन पर अवश्य मनन करें**

प्रत्येक अध्याय के अंत में दिए गए **"आज का मुरली चिंतन"** को दिनभर स्मृति में रखें और स्वयं से पूछें कि उसे व्यवहार में कैसे लाया जा सकता है।

**3. दैनिक अभ्यास करें**

प्रत्येक अध्याय में दिया गया **राजयोग मेडिटेशन अभ्यास** केवल पढ़ें नहीं, बल्कि प्रतिदिन कुछ मिनट उसका अनुभव करें। अनुभव ही वास्तविक परिवर्तन लाता है।

**4. आत्म-चिंतन करें**

रात्रि में सोने से पहले दिए गए **आत्म-चिंतन प्रश्नों** के उत्तर स्वयं को ईमानदारी से दें। यही आत्म-जाँच आध्यात्मिक प्रगति की कुंजी है।

**5. आध्यात्मिक चुनौतियों को स्वीकार करें**

प्रत्येक अध्याय में दिए गए **7-दिवसीय**, **8-दिवसीय** अथवा **21-दिवसीय अभ्यासों** को नियमित रूप से करें। छोटे-छोटे अभ्यास स्थायी संस्कार बन जाते हैं।

**6. अपनी आध्यात्मिक डायरी रखें**

प्रतिदिन एक पंक्ति लिखें–

- आज मैंने कौन-सा गुण अपनाया?
- कौन-सी शक्ति का प्रयोग किया?
- परमात्मा की कौन-सी श्रीमत पर चला?
- आज मैंने किस आत्मा को शुभभावना या सहयोग दिया?

कुछ ही सप्ताह में आप अपने भीतर स्पष्ट परिवर्तन अनुभव करेंगे।

**7. ज्ञान को बाँटें**



इस पुस्तक का उद्देश्य केवल व्यक्तिगत परिवर्तन नहीं, बल्कि विश्व-परिवर्तन है। जो भी अनुभव और ज्ञान प्राप्त हो, उसे प्रेमपूर्वक दूसरों के साथ भी साझा करें। आध्यात्मिक खजाने बाँटने से घटते नहीं, बल्कि और बढ़ते हैं।

---

**इस पुस्तक से हमे क्या प्राप्त होगा?**

यदि आप इस पुस्तक के अभ्यासों को नियमित रूप से अपनाते हैं, तो आप धीरे-धीरे अनुभव करेंगे–

- आत्मचेतना में स्थिरता
- परमात्मा के साथ गहरा संबंध
- मन की शान्ति और स्थिरता
- आठ आध्यात्मिक शक्तियों का विकास
- पवित्र और सकारात्मक विचार
- मधुर एवं शक्तिशाली संबंध
- माया पर विजय पाने की क्षमता
- सेवा और सहयोग की भावना
- सहज, स्वाभाविक और स्थायी **आध्यात्मिक चुंबकत्व (दिव्य आकर्षण)**

---

**एक विनम्र निवेदन**

इस पुस्तक को केवल ज्ञान के रूप में न पढ़ें। इसे अपनी **दैनिक आध्यात्मिक साधना** का साथी बनाइए। प्रत्येक अध्याय को जीवन में उतारिए, क्योंकि वास्तविक परिवर्तन पढ़ने से नहीं, बल्कि अभ्यास से आता है।

**परमात्मा की श्रीमत, राजयोग और निरंतर आत्म-जागृति के माध्यम से आपका जीवन शान्ति, प्रेम, शक्ति और दिव्य आकर्षण का प्रकाश-स्तंभ बने–इसी मंगलकामना के साथ।**

**ॐ शान्ति**

**********

# विषय-सूची

## The Power of Spiritual Magnetism

## ईश्वर की श्रीमत द्वारा अपनी मूल आध्यात्मिक शक्ति को जागृत करें

---


**भाग 1 : आध्यात्मिक जागृति की नींव**

***आत्मा से परमात्मा तक की यात्रा***

1. आध्यात्मिक चुंबकत्व क्या है?.....10
2. आत्म-जागरूकता: आध्यात्मिक आकर्षण की शुरुआत.....16
3. परमात्मा से संबंध: सर्वोच्च शक्ति का स्रोत .....23
4. श्रीमत: दिव्य मार्गदर्शन की शक्ति.....30
5. स्मृति और योग की शक्ति.....37

---

**भाग 2 : दिव्य गुणों का विकास**

***आत्मा को श्रेष्ठ बनाने की कला***

6. दिव्य गुणों का विकास.....45
7. संकल्पों की शक्ति .....51
8. कर्म और आध्यात्मिक चुंबकत्व .....57
9. वर्तमान क्षण में जीने की कला.....64
10. विनम्रता: महानता का आधार.....71
11. सकारात्मक दृष्टिकोण और शुभभावना.....78
12. सेवा का आध्यात्मिक रहस्य.....85

---

**भाग 3 : आत्म-परिवर्तन की यात्रा**

***स्वयं को बदलें, संसार बदलेगा***

13. देह-अभिमान से आत्म-अभिमान की यात्रा .....93
14. समय, संकल्प और ऊर्जा का श्रेष्ठ प्रबंधन.....100
15. वरदानी आत्मा बनना.....107
16. दृढ़ संकल्प और निश्चय की शक्ति.....114
17. आत्मिक अनुशासन और नियमितता.....126
18. विश्वास: परमात्मा पर पूर्ण निर्भरता.....141

19.संतुष्टि: सच्ची आध्यात्मिक सम्पन्नता.....156
20.कृतज्ञता का दिव्य रहस्य.....172

भाग 4 : आध्यात्मिक शक्तियों का जागरण
*आंतरिक शक्ति से दिव्य प्रभाव तक*
21.आध्यात्मिक चुंबकत्व का दैनिक अभ्यास .....186
22.आठ आध्यात्मिक शक्तियाँ: आध्यात्मिक चुंबकत्व का आधार .....202
23.मौन की शक्ति: जहाँ आध्यात्मिक चुंबकत्व जन्म लेता है.....220
24.पवित्रता: आध्यात्मिक चुंबकत्व की अदृश्य शक्ति .....237
25.देने का आध्यात्मिक नियम: जितना बाँटेंगे, उतना पाएँगे.....254

भाग 5 : परमात्मा के साथ श्रेष्ठ जीवन
*योग, श्रीमत और दिव्य संबंधों की शक्ति*
26.निरंतर योगी बनना: आध्यात्मिक चुंबकत्व की सर्वोच्च अवस्था.....272
27.श्रीमत की शक्ति: परमात्मा के निर्देशन में जीवन .....289
28.आत्म-अभिमान द्वारा संबंध: आध्यात्मिक रूप से आकर्षक संबंधों का रहस्य.....307
29.माया पर विजय: अपने आध्यात्मिक चुंबकत्व की रक्षा .....322

भाग 6 : आध्यात्मिक चुंबकत्व की पराकाष्ठा
*विश्व-सेवा के निमित्त बनना*
30.लाइटहाउस, माइट-हाउस और वरदानी आत्मा बनना .....335

विशेष अनुभाग
- 21-दिवसीय आध्यात्मिक चुंबकत्व अभ्यास.....356
- दैनिक आत्म-जाँच चार्ट.....361
- अंतिम प्रेरक संदेश .....367
- धन्यवाद एवं प्रतिक्रिया.....372

# भाग 1 :
# आध्यात्मिक जागृति की नींव
# आत्मा से परमात्मा तक की यात्रा

# अध्याय 1

# आध्यात्मिक चुंबकत्व (आकर्षण) क्या है?

**ईश्वर की दिव्य उपस्थिति को अपने जीवन में प्रकट करना**

**"सच्चा आध्यात्मिक आकर्षण बाहरी व्यक्तित्व से नहीं, बल्कि उस आत्मा से उत्पन्न होता है जो स्वयं को जानती है, परमात्मा को याद रखती है और उनके गुणों को अपने जीवन में धारण करती है।"**

---

**प्रारम्भिक चिंतन**

कल्पना कीजिए कि आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं जिसके चेहरे पर असाधारण शांति झलक रही है। उसने कोई विशेष वस्त्र नहीं पहने हैं, न ही उसके पास कोई पद, प्रतिष्ठा या बाहरी वैभव है। फिर भी उसकी उपस्थिति आपको सहज रूप से अपनी ओर आकर्षित करती है। उसके पास बैठते ही आपका मन शांत होने लगता है। उसके कुछ ही शब्द आपके भीतर आशा जगा देते हैं। उससे विदा लेने के बाद भी उसकी सकारात्मक अनुभूति लंबे समय तक आपके साथ बनी रहती है। ऐसा क्यों होता है?

यह आकर्षण बाहरी व्यक्तित्व का नहीं होता। यह आत्मा की आंतरिक शक्ति का प्रभाव होता है।

यही है **आध्यात्मिक आकर्षण (Spiritual Magnetism)।**

---

**आध्यात्मिक आकर्षण क्या है?**

आध्यात्मिक आकर्षण वह सूक्ष्म शक्ति है जिसके द्वारा एक आत्मा अपने विचारों, भावनाओं, संस्कारों, पवित्रता और परमात्मा से जुड़े रहने की अवस्था के माध्यम से दूसरों को प्रेरित, शांत और ऊर्जावान बनाती है।

यह किसी को प्रभावित करने की कला नहीं है।

यह लोगों को अपनी ओर खींचने का प्रयास भी नहीं है।

यह तो उस आत्मा की स्वाभाविक आभा है जो अपने मूल स्वरूप में स्थित होकर परमात्मा के गुणों का प्रतिबिंब बन जाती है।
जब आत्मा परमात्मा के प्रेम, शांति और शक्ति से भर जाती है, तब उसके शब्दों से अधिक उसकी **वाइब्रेशन (कंपन)** कार्य करती हैं।
ऐसी आत्मा के निकट आने पर लोग बिना किसी प्रयास के सहज शांति का अनुभव करते हैं।

---

**लोग वास्तव में किस ओर आकर्षित होते हैं?**

संसार में लोग प्रायः धन, सौंदर्य, प्रसिद्धि, बुद्धिमत्ता और अधिकार से प्रभावित होते हैं।
परन्तु ये आकर्षण अस्थायी होते हैं।
ईश्वर हमें बताते हैं कि आत्मा का वास्तविक आकर्षण इन बाहरी उपलब्धियों से नहीं, बल्कि उसके **आंतरिक गुणों** से उत्पन्न होता है।
लोग स्वाभाविक रूप से उन आत्माओं की ओर आकर्षित होते हैं–

- जो शांत रहती हैं।
- जो निस्वार्थ प्रेम देती हैं।
- जो किसी का मूल्यांकन नहीं करतीं।
- जो सम्मान देती हैं।
- जो क्षमा करना जानती हैं।
- जो कठिन परिस्थितियों में भी स्थिर रहती हैं।
- जो हर आत्मा में अच्छाई देखने का अभ्यास करती हैं।

ऐसे गुण किसी अभिनय से नहीं आते।
ये परमात्मा के साथ सच्चे संबंध का परिणाम होते हैं।

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा सिखाते हैं कि प्रत्येक आत्मा मूल रूप से शांति, प्रेम, पवित्रता, आनंद और शक्ति का स्वरूप है।

लेकिन देह-अभिमान, विकारों और नकारात्मक संस्कारों के कारण आत्मा अपनी मौलिक चमक खो देती है।

राजयोग के अभ्यास द्वारा आत्मा पुनः अपने मूल स्वरूप को अनुभव करती है।

जितनी आत्मा परमात्मा की याद में रहती है, उतना ही उसका आध्यात्मिक आकर्षण बढ़ता जाता है।

इसलिए वास्तविक आकर्षण का स्रोत बाहरी व्यक्तित्व नहीं, बल्कि **परमात्मा से जुड़ाव** है।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरित शिक्षा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बार-बार बच्चों को आत्म-अभिमानी बनने, परमात्मा की याद में रहने तथा अपने प्रत्येक कर्म को श्रेष्ठ बनाने की प्रेरणा देते हैं।

परमात्मा समझाते हैं कि जो आत्मा निरंतर याद में रहती है, उसकी स्थिति स्वतः प्रभावशाली बन जाती है। ऐसी आत्मा को अपने प्रभाव के लिए किसी बाहरी साधन की आवश्यकता नहीं रहती।

**मनन:**

*"जितनी गहरी मेरी परमात्मा से याद होगी, उतनी ही मेरी उपस्थिति दूसरों के लिए शांति का अनुभव बनेगी।"*

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा बच्चों को "चलती-फिरती फरिश्ता" बनने की प्रेरणा देते हैं।

वे बताते हैं कि सच्चा सेवाधारी वह नहीं जो केवल बोलता है, बल्कि वह है जिसकी स्थिति स्वयं सेवा करती है।

ऐसी आत्मा के विचार, दृष्टि, मुस्कान और मौन–सब दूसरों को शक्ति प्रदान करते हैं।

**मनन:** *"मेरी स्थिति ही मेरी सबसे बड़ी सेवा है।"*

---

**आध्यात्मिक आकर्षण क्यों आवश्यक है?**

आज संसार में लोग जानकारी से अधिक **अनुभूति** चाहते हैं।

लोग भाषण सुन सकते हैं, लेकिन उन्हें सबसे अधिक प्रभावित करती है किसी आत्मा की शांति।

वे शब्द भूल सकते हैं, लेकिन वाइब्रेशन नहीं भूलते।

इसलिए जो आत्मा परमात्मा के गुणों को धारण करती है, वह बिना कुछ कहे भी अनेक आत्माओं के जीवन में परिवर्तन ला सकती है।

---

**आध्यात्मिक आकर्षण किन गुणों से विकसित होता है?**

आध्यात्मिक आकर्षण अनेक दिव्य गुणों का सम्मिलित परिणाम है–

- आत्म-अभिमान
- पवित्रता
- शांति
- प्रेम
- संतुष्टता
- विनम्रता
- सहनशीलता
- शुभ भावना
- शुभ कामना
- परमात्मा की निरंतर याद

इन गुणों का विकास इस पुस्तक के आगामी अध्यायों में विस्तार से किया जाएगा।

## दैनिक अभ्यास

प्रातः अमृतवेले पाँच मिनट शांत बैठें।

अपने को भृकुटि के मध्य एक ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करें।

अब अनुभव करें कि परमात्मा की दिव्य किरणें आपको शांति, प्रेम और शक्ति से भर रही हैं।

धीरे-धीरे मन में संकल्प करें–

- मैं एक शांत आत्मा हूँ।
- मैं परमात्मा की संतान हूँ।
- मैं परमात्मा के प्रेम से भर रहा/रही हूँ।
- मेरी प्रत्येक वाइब्रेशन विश्व के लिए कल्याणकारी है।

कुछ क्षण इसी अनुभूति में स्थित रहें।

## आत्म-चिंतन

ईमानदारी से स्वयं से पूछें–

- क्या मेरी उपस्थिति दूसरों को शांति देती है?
- क्या लोग मुझसे मिलकर हल्कापन अनुभव करते हैं?
- क्या मेरे विचार शुभ और पवित्र रहते हैं?
- क्या मैं परिस्थितियों से प्रभावित हो जाता/जाती हूँ या उन्हें प्रभावित करता/करती हूँ?
- क्या मैं दिनभर परमात्मा को याद रखता/रखती हूँ?

**इस सप्ताह का अभ्यास**

अगले सात दिनों तक जब भी किसी से मिलें, बोलने से पहले मन ही मन उसके लिए एक शुभकामना दें।

जैसे–

- **यह आत्मा सदैव शांत रहे।**
- **यह आत्मा परमात्मा के प्रेम का अनुभव करे।**
- **यह आत्मा सदा सुखी रहे।**

फिर सामान्य बातचीत करें।

सप्ताह के अंत में अनुभव करें कि आपकी वाइब्रेशन और आपके संबंधों में कितना परिवर्तन आया।

---

**अध्याय का सार**

आध्यात्मिक आकर्षण कोई बाहरी व्यक्तित्व या प्रभावशाली व्यवहार नहीं है। यह उस आत्मा की स्वाभाविक आभा है जो स्वयं को आत्मा समझती है, परमात्मा की याद में रहती है और उनके दिव्य गुणों को अपने जीवन में धारण करती है। जैसे-जैसे आत्मा पवित्रता, शांति, प्रेम और शुभभावना से भरती जाती है, वैसे-वैसे उसकी उपस्थिति स्वयं प्रेरणा, आशा और परिवर्तन का माध्यम बन जाती है। यही वास्तविक आध्यात्मिक आकर्षण है।

---

**आज का मनन**

**"मैं लोगों को अपने शब्दों से नहीं, बल्कि अपनी स्थिति और परमात्मा से प्राप्त वाइब्रेशनों द्वारा प्रेरित करना चाहता/चाहती हूँ।"**

इस संकल्प को अमृतवेला और रात्रि विश्राम से पूर्व कुछ मिनट मनन करें।

**यही आध्यात्मिक आकर्षण की यात्रा का पहला कदम है।**

# अध्याय 2

# आत्म-अभिमान की जागृति

**आध्यात्मिक आकर्षण का प्रथम आधार**

**"जब तक आत्मा स्वयं को शरीर समझती है, तब तक उसकी शक्ति सीमित रहती है। जैसे ही वह अपने वास्तविक स्वरूप को पहचानती है, उसकी दिव्यता और आध्यात्मिक आकर्षण स्वतः प्रकट होने लगता है।"**

---

**प्रारम्भिक चिंतन**

कल्पना कीजिए कि एक राजकुमार बचपन से ही जंगल में पलता है। उसे कभी यह ज्ञात ही नहीं होता कि वह एक विशाल राज्य का उत्तराधिकारी है। वह स्वयं को एक साधारण व्यक्ति समझकर जीवन व्यतीत करता है। वह दूसरों से सहायता माँगता है, परिस्थितियों से डरता है और स्वयं को कमजोर अनुभव करता है।

एक दिन कोई उसे उसका वास्तविक परिचय देता है–

**"तुम राजा के पुत्र हो। यह सम्पूर्ण राज्य तुम्हारा है।"**

क्या उसी क्षण उसका राज्य बदल जाता है?

नहीं।

जो बदलता है, वह है **उसकी चेतना।**

वह स्वयं को नए दृष्टिकोण से देखना प्रारम्भ कर देता है।

उसी प्रकार हम सभी आत्माएँ भी अपने वास्तविक परिचय को भूल चुकी हैं। हमने स्वयं को शरीर, नाम, पद, संबंध और परिस्थितियों से जोड़ लिया है।

परमात्मा हमें पुनः हमारा वास्तविक परिचय कराते हैं–

**"तुम शरीर नहीं, एक शाश्वत, ज्योतिर्मय, शांत स्वरूप आत्मा हो।"**

यहीं से आध्यात्मिक आकर्षण की वास्तविक यात्रा प्रारम्भ होती है।

---

**आत्म-अभिमान क्या है?**

आत्म-अभिमान का अर्थ है–

**हर परिस्थिति में यह स्मृति बनाए रखना कि "मैं एक आत्मा हूँ, यह शरीर मेरा उपकरण है।"**

यह केवल एक विचार नहीं बल्कि जीवन जीने की एक अवस्था है।

जब आत्मा अपने मूल स्वरूप में स्थित रहती है–

- उसके विचार शुद्ध हो जाते हैं।
- निर्णय स्पष्ट हो जाते हैं।
- भावनाएँ संतुलित रहती हैं।
- संबंध मधुर बनते हैं।
- परिस्थितियाँ उसे विचलित नहीं कर पातीं।

यही आत्म-अभिमान धीरे-धीरे आत्मा को आध्यात्मिक रूप से आकर्षक बनाता है।

---

**देह-अभिमान और आत्म-अभिमान का अंतर**

परमात्मा बताते हैं कि अधिकांश दुःखों का मूल कारण देह-अभिमान है।

जब हम स्वयं को शरीर समझते हैं–

- हमें प्रशंसा की आवश्यकता महसूस होती है।
- आलोचना से दुःख होता है।
- तुलना शुरू हो जाती है।
- क्रोध उत्पन्न होता है।
- भय बढ़ता है।
- असुरक्षा जन्म लेती है।

लेकिन जब हम आत्म-अभिमानी बनते हैं–

- सम्मान भीतर से मिलता है।
- प्रेम स्वाभाविक रूप से बहता है।
- दूसरों की सफलता देखकर खुशी होती है।

- क्षमा करना सहज हो जाता है।
- मन स्थिर रहता है।
- परिस्थितियाँ हमें नियंत्रित नहीं कर पातीं।

यही आत्मिक स्थिरता आध्यात्मिक आकर्षण का मूल है।

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा हमें बार-बार स्मरण कराते हैं–

**"बच्चे, अपने को आत्मा समझो।"**

यही सम्पूर्ण राजयोग का आधार है।

जब आत्मा देह-अभिमान से मुक्त होकर आत्म-अभिमान में स्थित होती है, तब वह परमात्मा की शक्ति को सहज रूप से ग्रहण करने लगती है।

जितनी गहरी आत्म-स्मृति होगी, उतनी ही गहरी परमात्म-स्मृति होगी।

और जितनी गहरी परमात्म-स्मृति होगी, उतना ही आत्मा का आध्यात्मिक आकर्षण बढ़ेगा।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरित शिक्षा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बार-बार बच्चों को अभ्यास कराते हैं–

**"मैं आत्मा हूँ।"**

परमात्मा बताते हैं कि देह-अभिमान सभी विकारों का मूल कारण है।

जब आत्मा आत्म-अभिमानी बनती है, तब उसके प्रत्येक कर्म में सहज पवित्रता और शक्ति दिखाई देती है।

**मनन:**

*"आत्म-स्मृति ही सभी दिव्य गुणों का द्वार है।"*

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा बच्चों को "डबल लाइट" बनने की प्रेरणा देते हैं।

जब आत्मा देह, संबंधों, परिस्थितियों और पुराने संस्कारों के बोझ से मुक्त हो जाती है, तब वह हल्की और फरिश्ता स्वरूप बन जाती है।

ऐसी आत्मा किसी को प्रभावित करने का प्रयास नहीं करती।

उसकी स्थिति स्वयं प्रेरणा बन जाती है।

**मनन:**

*"जितना मैं आत्म-अभिमानी बनूँगा, उतना ही मैं परमात्मा का सच्चा दर्पण बनूँगा।"*

---

**आत्म-अभिमान आध्यात्मिक आकर्षण क्यों उत्पन्न करता है?**

क्या आपने कभी ऐसे व्यक्ति को देखा है–

- जो कठिन परिस्थितियों में भी शांत रहता है?
- जो आलोचना में भी स्थिर रहता है?
- जो बिना किसी अपेक्षा के प्रेम देता है?
- जिसकी उपस्थिति में लोग सुरक्षित अनुभव करते हैं?

ऐसा व्यक्ति अभिनय नहीं कर रहा होता।

वह आत्म-अभिमान में स्थित होता है।

जब आत्मा अपने वास्तविक स्वरूप में स्थित रहती है, तब उसका प्रत्येक विचार, प्रत्येक दृष्टि और प्रत्येक शब्द शक्ति से भर जाता है।

यही वास्तविक आध्यात्मिक आकर्षण है।

---

**आत्म-अभिमान का अभ्यास कैसे करें?**

दिनभर बार-बार स्वयं को स्मरण कराएँ–

- मैं शरीर नहीं, आत्मा हूँ।
- यह शरीर मेरा उपकरण है।

- मैं परमात्मा की संतान हूँ।
- मैं शांति का स्वरूप हूँ।
- मैं प्रेम का स्वरूप हूँ।
- मैं पवित्र आत्मा हूँ।
- मैं इस अनादि नाटक का अभिनेता हूँ।
- प्रत्येक आत्मा अपनी भूमिका निभा रही है।

इन संकल्पों का नियमित अभ्यास धीरे-धीरे हमारी चेतना को बदल देता है।

---

**आत्म-स्मृति से संबंधों में परिवर्तन**

जब हम दूसरों को भी आत्मा समझकर देखते हैं–

- अपेक्षाएँ कम हो जाती हैं।
- शिकायतें समाप्त होने लगती हैं।
- क्षमा सहज हो जाती है।
- सम्मान स्वाभाविक बन जाता है।
- प्रेम निस्वार्थ हो जाता है।

हम व्यक्ति को नहीं, आत्मा को देखने लगते हैं।

यही दृष्टि संबंधों में दिव्यता लाती है।

---

**दैनिक अभ्यास – आत्म-स्मृति ध्यान**

प्रातः कुछ मिनट शांत बैठें।

अपने को भृकुटि के मध्य एक प्रकाशमय बिंदु आत्मा अनुभव करें।

अब अनुभव करें–

परमात्मा से दिव्य प्रकाश की किरणें आपकी आत्मा को भर रही हैं।

मन में धीरे-धीरे दोहराएँ–

**मैं आत्मा हूँ।**

**मैं शांत स्वरूप हूँ।**

**मैं परमात्मा की संतान हूँ।**

**मैं उनके प्रेम और शक्ति से भर रहा/रही हूँ।**

कुछ मिनट इसी अनुभूति में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

दिन समाप्त होने पर स्वयं से पूछें–

- आज मैं कितनी बार आत्म-स्मृति में रहा/रही?
- किन परिस्थितियों में देह-अभिमान जागृत हुआ?
- क्या मैंने प्रत्येक आत्मा को सम्मान की दृष्टि से देखा?
- क्या मेरी प्रतिक्रियाएँ आत्म-अभिमान से थीं या देह-अभिमान से?
- आज किस क्षण मुझे परमात्मा का विशेष सहयोग अनुभव हुआ?

---

**इस सप्ताह का अभ्यास**

अगले सात दिनों तक प्रत्येक घंटे एक मिनट रुकें और केवल एक संकल्प करें–

**"मैं एक शांत, ज्योतिर्मय आत्मा हूँ।"**

इसके बाद जिस भी व्यक्ति से मिलें, उसे भी आत्मा समझकर देखें।

सप्ताह के अंत में अनुभव करें कि–

- आपके विचारों में कितना परिवर्तन आया।
- आपकी प्रतिक्रियाएँ कितनी शांत हुईं।
- आपके संबंधों में कितनी मधुरता आई।

---

**अध्याय का सार**

आत्म-अभिमान आध्यात्मिक आकर्षण का प्रथम और सबसे महत्वपूर्ण आधार है। जब आत्मा स्वयं को शरीर नहीं, बल्कि परमात्मा की संतान, एक शाश्वत और ज्योतिर्मय आत्मा के रूप में अनुभव करती है, तब उसके विचार, संस्कार और व्यवहार स्वतः दिव्य बन जाते हैं। देह-अभिमान आत्मा की शक्ति को सीमित

करता है, जबकि आत्म-अभिमान उसे परमात्मा की शक्ति से जोड़ देता है। जैसे-जैसे यह स्मृति स्थायी होती जाती है, आत्मा की उपस्थिति स्वयं शांति, प्रेम और शक्ति का अनुभव कराने लगती है। यही सच्चा आध्यात्मिक आकर्षण है।

---

**आज का मनन**

**"मैं शरीर नहीं, परमात्मा की संतान एक शाश्वत, शांत और ज्योतिर्मय आत्मा हूँ। इसी सत्य की स्मृति मेरे जीवन का सबसे बड़ा आकर्षण है।"**

इस संकल्प का अमृतवेले और रात्रि विश्राम से पूर्व मनन करें।

**जब आत्मा स्वयं को पहचान लेती है, तब संसार भी उसकी दिव्यता को पहचानने लगता है।**

# अध्याय 3

# परम शक्ति का सर्वोच्च स्रोत

**कैसे परमात्मा की याद आध्यात्मिक आकर्षण को जागृत करती है**

**"जब आत्मा परमात्मा से निरंतर जुड़ी रहती है, तब वह स्वयं प्रकाश, प्रेम और दिव्य आकर्षण का साकार स्वरूप बन जाती है।"**

---

**प्रारम्भिक प्रेरक कथा – लोहे का टुकड़ा जो चुंबक बन गया**

एक लोहार ने लोहे के एक साधारण टुकड़े को एक शक्तिशाली चुंबक के पास रख दिया। प्रारम्भ में ऐसा लगा जैसे कुछ भी नहीं हो रहा हो। परन्तु जैसे-जैसे वह लोहा चुंबक के संपर्क में बना रहा, एक अद्भुत परिवर्तन होने लगा।

धीरे-धीरे वही साधारण लोहा स्वयं दूसरे लोहे के टुकड़ों को आकर्षित करने लगा।

उसका आकार नहीं बदला।

उसका रंग नहीं बदला।

परन्तु उसने चुंबक के गुणों को अपने भीतर धारण कर लिया।

हमारी आत्मा भी उसी लोहे के समान है।

अनेक जन्मों तक देह-अभिमान, नकारात्मक सोच, माया के प्रभाव और विकारों के कारण आत्मा अपनी मौलिक आध्यात्मिक शक्ति खो बैठी है।

लेकिन जब वही आत्मा प्रेमपूर्वक **परमात्मा** की याद में स्थित होती है–जो शांति, प्रेम, पवित्रता, शक्ति, आनंद और ज्ञान के अथाह सागर हैं–तो वह उनके दिव्य गुणों को अपने भीतर भरने लगती है।

जितना हमारा परमात्मा से संबंध गहरा होता जाता है, उतना ही हमारा आध्यात्मिक चुंबकत्व पुनः जागृत होने लगता है।

यही **राजयोग** का वास्तविक अर्थ है।

---

**परमात्मा ही सर्वोच्च आध्यात्मिक चुंबक क्यों हैं?**

साकार तथा अव्यक्त मुरलियों के अनुसार परमात्मा समस्त मानव सृष्टि रूपी कल्पवृक्ष के बीजस्वरूप, निराकार, सर्वोच्च आत्मा हैं।

हर आत्मा ज्योति-बिंदु है,

किन्तु परमात्मा **सर्वोच्च ज्योति-बिंदु** हैं–

जो सदैव पूर्ण हैं,

जन्म-मरण से परे हैं,

कर्मबंधन से मुक्त हैं,

और सभी दिव्य गुणों एवं शक्तियों के अथाह सागर हैं।

जिस प्रकार सभी नदियाँ अंततः समुद्र में मिलकर पूर्णता प्राप्त करती हैं,

उसी प्रकार प्रत्येक आत्मा को वास्तविक संतुष्टि केवल परमात्मा से जुड़ने पर ही प्राप्त होती है।

जब आत्मा इस संबंध को भूल जाती है,

तो उसकी आध्यात्मिक ऊर्जा धीरे-धीरे कम होने लगती है।

लेकिन जैसे ही वह पुनः परमात्मा से जुड़ती है,

उसकी शक्ति फिर से जागृत हो जाती है।

---

**राजयोग – आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त करने की कला**

बहुत से लोग ध्यान (Meditation) का अर्थ मन को खाली करना या संसार से भाग जाना समझते हैं।

परन्तु परमात्मा हमें इससे कहीं अधिक गहरा ज्ञान देते हैं।

राजयोग कोई मानसिक अभ्यास मात्र नहीं है।

यह आत्मा और परमात्मा के बीच प्रेमपूर्ण, जीवंत और जागरूक संबंध है।

जब आत्मा प्रेमपूर्वक परमात्मा को याद करती है–

- चिंता की जगह शांति आने लगती है।
- अकेलेपन की जगह प्रेम का अनुभव होने लगता है।

- भय की जगह साहस भरने लगता है।
- कमजोरी की जगह पवित्रता आ जाती है।
- भ्रम की जगह दिव्य बुद्धि जागृत होने लगती है।

यह परिवर्तन किसी चमत्कार से नहीं होता।
यह इसलिए होता है क्योंकि आत्मा अपने अनन्त स्रोत से आध्यात्मिक शक्ति ग्रहण करती है।
जिस प्रकार बिजली से जुड़ते ही बैटरी चार्ज हो जाती है,
उसी प्रकार परमात्मा से जुड़ते ही आत्मा पुनः शक्तिशाली बन जाती है।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरित शिक्षा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बार-बार बताते हैं कि **याद ही सबसे बड़ा पुरुषार्थ है।**
ज्ञान हमें मार्ग दिखाता है,
लेकिन उस मार्ग पर चलने की शक्ति **याद** से प्राप्त होती है।
याद आत्मा को पवित्र बनाती है,
माया पर विजय दिलाती है,
और परमात्मा की शक्तियों से भर देती है।

**मनन:**

*"आध्यात्मिक आकर्षण केवल ज्ञान से नहीं बढ़ता; वह परमात्मा के साथ जीवंत संबंध के अनुभव से विकसित होता है।"*

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा बच्चों को बार-बार कहते हैं–
**"सदा याद में रहो और सहज योगी बनो।"**
जब आत्मा निरंतर परमात्मा के साथ रहती है,
तब उसका प्रत्येक विचार,प्रत्येक दृष्टि,प्रत्येक शब्द और प्रत्येक कर्म परमात्मा की शक्ति से भर जाता है।

ऐसी आत्मा को लोगों को प्रभावित करने का प्रयास नहीं करना पड़ता।
उसकी उपस्थिति स्वयं परमात्मा की याद दिलाने लगती है।

**मनन:**

*"जितना मैं परमात्मा के निकट रहूँगा, उतना ही मेरा जीवन परमात्मा का दर्पण बन जाएगा।"*

---

**परमात्मा की याद आध्यात्मिक आकर्षण कैसे बढ़ाती है?**

जब आत्मा परमात्मा से जुड़ती है–

- उसका चेहरा सहज प्रसन्न रहने लगता है।
- उसकी दृष्टि में करुणा आ जाती है।
- उसके शब्दों में मधुरता आ जाती है।
- उसके निर्णयों में स्पष्टता आती है।
- उसका मन परिस्थितियों से ऊपर रहने लगता है।
- उसकी वाइब्रेशन दूसरों को शांति का अनुभव कराने लगती हैं।

ऐसे व्यक्ति की सबसे बड़ी पहचान उसके शब्द नहीं,
बल्कि उसकी **स्थिति** होती है।
यही वास्तविक आध्यात्मिक आकर्षण है।

---

**परमात्मा की याद में बाधाएँ**

कभी-कभी हम पूछते हैं–
*"मैं परमात्मा को याद करना चाहता हूँ, फिर भी मन भटक क्यों जाता है?"*
इसके प्रमुख कारण हैं–

- देह-अभिमान
- व्यर्थ चिंतन
- पुरानी स्मृतियाँ
- आसक्ति

- चिंता
- अपेक्षाएँ
- माया का आकर्षण

परमात्मा बताते हैं–

मन को रोकने का प्रयास मत करो।

उसे प्रेमपूर्वक बार-बार परमात्मा की ओर ले आओ।

हर बार लौटना ही योग का अभ्यास है।

---

**दिनभर परमात्मा को कैसे याद रखें?**

केवल अमृतवेला में ही नहीं,

बल्कि पूरे दिन छोटे-छोटे क्षणों में परमात्मा को याद करें।

जैसे–

- कार्य प्रारम्भ करने से पहले।
- किसी निर्णय से पहले।
- किसी से मिलने से पहले।
- भोजन करने से पहले।
- यात्रा करते समय।
- किसी चुनौती के समय।
- सोने से पहले।

इन छोटे-छोटे योग के क्षणों से पूरे दिन की चेतना बदलने लगती है।

---

**दैनिक अभ्यास – परमात्मा से मिलन**

शांत बैठें।

अपने को भृकुटि के मध्य एक ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करें।

अब परमधाम में परमात्मा को दिव्य प्रकाश के रूप में देखें।

अनुभव करें–

उनकी शांति की किरणें मेरी आत्मा को भर रही हैं।

उनका प्रेम मेरे हृदय को भर रहा है।

उनकी शक्ति मेरे संकल्पों को सशक्त बना रही है।

धीरे-धीरे मन में दोहराएँ–

**मैं परमात्मा की संतान हूँ।**

**मैं उनके प्रेम में स्थित हूँ।**

**मैं उनकी शक्ति से भर रहा/रही हूँ।**

**उनके दिव्य गुण मेरे जीवन में प्रकट हो रहे हैं।**

कुछ मिनट इसी अनुभव में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

रात्रि में स्वयं से पूछें–

- आज मैंने कितनी बार परमात्मा को याद किया?
- किन परिस्थितियों में मेरी याद टूट गई?
- परमात्मा की याद ने मुझे किस स्थिति में शक्ति दी?
- क्या मेरे विचार अधिक शांत हुए?
- क्या आज किसी ने मेरी वाइब्रेशन से शांति का अनुभव किया?

---

**सात-दिवसीय अभ्यास**

अगले सात दिनों तक प्रत्येक घंटे केवल एक मिनट रुककर यह अनुभव करें–

**"मैं आत्मा हूँ। परमात्मा मेरे साथ हैं।"**

उस एक मिनट में–

- गहरी शांति का अनुभव करें।
- परमात्मा के प्रेम को ग्रहण करें।
- एक शुभ संकल्प बनाएं।
- फिर अपना कार्य प्रारम्भ करें।

सप्ताह के अंत में अनुभव करें–

- मन पहले से अधिक स्थिर है।
- प्रतिक्रियाएँ कम हुई हैं।
- आत्मविश्वास बढ़ा है।
- परमात्मा का साथ अधिक निकट अनुभव होने लगा है।

---

**अध्याय का सार**

परमात्मा समस्त आध्यात्मिक शक्ति के सर्वोच्च स्रोत हैं। जब आत्मा प्रेमपूर्वक उनके साथ राजयोग का संबंध जोड़ती है, तब वह शांति, प्रेम, पवित्रता, शक्ति और ज्ञान से भरने लगती है। यही संबंध आत्मा की खोई हुई आध्यात्मिक ऊर्जा को पुनः जागृत करता है। निरंतर परमात्मा की याद आत्मा को माया से सुरक्षित रखती है, उसे स्थिर बनाती है और उसके विचारों, वचनों तथा कर्मों में दिव्यता भर देती है। ऐसी आत्मा बिना किसी प्रयास के दूसरों को प्रेरित करती है। यही वास्तविक आध्यात्मिक चुंबकत्व है।

---

**आज का मनन**

**"ज्ञान मुझे मार्ग दिखाता है, लेकिन परमात्मा की याद मुझे उस मार्ग पर चलने की शक्ति देती है। जब मेरा मन परमात्मा से जुड़ता है, तभी मेरा जीवन दिव्य आकर्षण का माध्यम बन जाता है।"**

इस संकल्प का अमृतवेले तथा रात्रि विश्राम से पूर्व गहन मनन करें।

**जितना गहरा आपका परमात्मा से संबंध होगा, उतना ही आपका आध्यात्मिक चुंबकत्व स्वाभाविक रूप से प्रकट होगा।**

# अध्याय 4

# पवित्रता - आध्यात्मिक आकर्षण की सबसे बड़ी शक्ति

**जब आत्मा शुद्ध होती है, तब उसकी उपस्थिति स्वयं सेवा बन जाती है**

**"पवित्रता केवल एक गुण नहीं है; यह वह दिव्य प्रकाश है जो आत्मा को परमात्मा के समान तेजस्वी और आकर्षक बनाता है।"**

---

**प्रारम्भिक प्रेरक कथा - स्वच्छ दर्पण**

एक सुंदर दर्पण वर्षों तक धूल और मैल से ढका रहा। उसके सामने आने वाला कोई भी व्यक्ति अपना स्पष्ट प्रतिबिंब नहीं देख पाता था। लोगों को लगता था कि दर्पण में ही कोई कमी है।

एक दिन किसी ने धैर्यपूर्वक उस दर्पण को साफ किया।

जैसे-जैसे धूल हटती गई, दर्पण की चमक बढ़ती गई। अब वही दर्पण हर व्यक्ति का प्रतिबिंब बिल्कुल स्पष्ट दिखाने लगा।

दर्पण नया नहीं बना था।

उसकी **मूल चमक** पहले से ही थी।

केवल उस पर जमी धूल हट गई थी।

हमारी आत्मा भी उसी दर्पण के समान है।

क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष, नकारात्मक संकल्प और देह-अभिमान आत्मा पर जमी हुई धूल हैं।
जब राजयोग द्वारा यह धूल हटने लगती है, तब आत्मा की मूल पवित्रता प्रकट होने लगती है।
और जब आत्मा पवित्र होती है, तभी उसका वास्तविक **आध्यात्मिक आकर्षण** प्रकट होता है।

---

**पवित्रता क्या है?**

बहुत से लोग पवित्रता का अर्थ केवल बाहरी आचरण या ब्रह्मचर्य तक सीमित समझते हैं।
परन्तु परमात्मा हमें बताते हैं कि पवित्रता जीवन की संपूर्ण चेतना है।
पवित्रता का अर्थ है–

- शुद्ध विचार
- शुभ भावनाएँ
- पवित्र दृष्टि
- मधुर वाणी
- श्रेष्ठ कर्म
- निष्काम सेवा
- परमात्मा के प्रति सच्चा प्रेम

जब मन, बुद्धि और संस्कार पवित्र हो जाते हैं, तब आत्मा सहज रूप से प्रकाश फैलाने लगती है।

---

**पवित्रता और आध्यात्मिक आकर्षण का संबंध**

लोग अक्सर सोचते हैं कि आकर्षण सुंदर व्यक्तित्व, प्रभावशाली वाणी या बाहरी सफलता से आता है।
लेकिन यह आकर्षण क्षणिक होता है।

वास्तविक आकर्षण उस आत्मा में होता है जिसकी चेतना पवित्र होती है।
ऐसी आत्मा–

- किसी का बुरा नहीं सोचती।
- किसी के प्रति द्वेष नहीं रखती।
- किसी को बदलने का प्रयास नहीं करती।
- सबके प्रति शुभभावना रखती है।
- हर आत्मा का सम्मान करती है।

उसकी वाइब्रेशन ही लोगों के मन को शांति प्रदान करती हैं।

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा कहते हैं कि **पवित्रता ही आत्मा का मूल धर्म है।**
आत्मा जब परमात्मा की याद में रहती है, तब वह विकारों की शक्ति से मुक्त होने लगती है।
पवित्रता किसी दबाव या दमन का परिणाम नहीं है।
यह परमात्मा के प्रेम से भरने का परिणाम है।
जब आत्मा को परमात्मा का प्रेम मिल जाता है, तब संसार के अस्थायी आकर्षण स्वतः फीके पड़ जाते हैं।
इसीलिए परमात्मा बार-बार कहते हैं–
**"पवित्र बनो, योगी बनो और विश्व-कल्याणकारी बनो।"**

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बच्चों को समझाते हैं कि पवित्रता के बिना योग की शक्ति स्थायी नहीं बन सकती।
जितनी आत्मा पवित्र बनेगी, उतनी ही वह परमात्मा की शक्ति को धारण कर सकेगी।
पवित्रता आत्मा को हल्का बनाती है।

हल्की आत्मा सहज उड़ान भरती है।

**मनन:**

*"पवित्रता मेरे व्यक्तित्व का आभूषण नहीं, मेरी आत्मा का स्वाभाविक स्वरूप है।"*

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–

**"पवित्रता ब्राह्मण जीवन की सबसे बड़ी विशेषता है।"**

वे बताते हैं कि जब आत्मा पवित्र होती है, तब उसकी दृष्टि, वाणी और व्यवहार में स्वतः दिव्यता दिखाई देती है।

ऐसी आत्मा किसी पर प्रभाव डालने का प्रयास नहीं करती।

उसकी मौन उपस्थिति ही अनेक आत्माओं को प्रेरणा देती है।

यही सच्ची सेवा है।

**मनन:**

*"मेरी पवित्रता ही मेरी सबसे बड़ी सेवा और सबसे बड़ा आध्यात्मिक आकर्षण है।"*

---

**पवित्रता के शत्रु**

यदि हमें अपने आध्यात्मिक आकर्षण को बढ़ाना है, तो उन आदतों को पहचानना होगा जो आत्मा की चमक को कम करती हैं।

इनमें प्रमुख हैं–

- व्यर्थ संकल्प
- दूसरों की आलोचना
- ईर्ष्या
- क्रोध
- शिकायत
- तुलना
- आसक्ति

- स्वार्थ
- नकारात्मक समाचारों और चर्चाओं में अधिक रुचि

ये धीरे-धीरे आत्मा की ऊर्जा को कम कर देते हैं।

इसलिए परमात्मा हमें **"व्यर्थ से समर्थ"** बनने की शिक्षा देते हैं।

---

**पवित्र दृष्टि विकसित करना**

अव्यक्त बापदादा बार-बार कहते हैं–

**"विशेषता देखने की आदत डालो।"**

हर आत्मा में कोई-न-कोई विशेषता अवश्य होती है।

यदि हम कमियाँ देखने के बजाय विशेषताएँ देखने का अभ्यास करें–

- हमारे विचार पवित्र होंगे।
- संबंध मधुर होंगे।
- मन हल्का रहेगा।
- हमारी वाइब्रेशन शक्तिशाली बनेंगी।

यही पवित्र दृष्टि आध्यात्मिक आकर्षण का एक महत्वपूर्ण आधार है।

---

**पवित्रता का दैनिक अभ्यास**

दिन में कई बार स्वयं से पूछें–

- अभी मेरे मन में कौन-सा विचार चल रहा है?
- क्या यह विचार पवित्र है?
- क्या इससे किसी का कल्याण होगा?
- क्या परमात्मा इस विचार से प्रसन्न होंगे?

यदि उत्तर "नहीं" हो,

तो उसी क्षण विचार बदल दें।

एक नया संकल्प लें–

**"मैं प्रत्येक आत्मा के लिए शुभभावना रखता/रखती हूँ।"**

**ध्यान अभ्यास - पवित्र प्रकाश का अनुभव**

शांत बैठें।

अपने को भृकुटि के मध्य एक ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करें।

अब परमधाम में स्थित परमात्मा से प्रकाश की निर्मल किरणें अपनी आत्मा पर बरसती हुई अनुभव करें।

अनुभव करें–

प्रत्येक किरण मेरे मन को शुद्ध कर रही है।

मेरे संस्कार पवित्र हो रहे हैं।

मेरी दृष्टि दिव्य बन रही है।

मेरा हृदय परमात्मा के प्रेम से भर रहा है।

मन में दोहराएँ–

**मैं पवित्र आत्मा हूँ।**

**मैं परमात्मा के प्रेम का पात्र हूँ।**

**मेरे प्रत्येक विचार में शुभभावना है।**

**मेरी उपस्थिति से वातावरण पवित्र हो रहा है।**

कुछ मिनट इसी अनुभव में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

रात्रि में स्वयं से पूछें–

- क्या आज मेरे किसी विचार में अशुद्धता थी?
- क्या मैंने किसी के प्रति नकारात्मक भावना रखी?
- क्या मैंने दूसरों की विशेषताएँ देखीं?
- क्या मेरी वाणी मधुर और पवित्र रही?
- क्या आज मेरी उपस्थिति से किसी को शांति मिली?

---

**सात-दिवसीय अभ्यास**

अगले सात दिनों तक एक विशेष अभ्यास करें–

जिस भी व्यक्ति से मिलें,

उसकी कमियों के स्थान पर उसकी **एक विशेषता** अवश्य देखें।

उसे मन ही मन शुभकामना दें–

**"यह आत्मा परमात्मा की प्रिय संतान है।"**

दिन के अंत में लिखें–

- आज मैंने कितनी विशेषताएँ देखीं?
- मेरे मन में कितनी सकारात्मकता बढ़ी?
- क्या मेरे संबंध पहले से अधिक सहज हुए?

---

**अध्याय का सार**

पवित्रता आत्मा का मूल स्वभाव और आध्यात्मिक आकर्षण का सबसे शक्तिशाली आधार है। जब आत्मा अपने विचारों, भावनाओं, दृष्टि, वाणी और कर्म को शुद्ध बनाती है तथा परमात्मा की याद में रहती है, तब उसके भीतर की दिव्यता प्रकट होने लगती है। ऐसी आत्मा का प्रभाव शब्दों से नहीं, बल्कि उसकी वाइब्रेशनों से अनुभव किया जाता है। पवित्रता आत्मा को हल्का, प्रेममय और शक्तिशाली बनाती है। यही वह गुण है जो उसे परमात्मा का सच्चा दर्पण और विश्व-कल्याण का माध्यम बनाता है।

---

**आज का मनन**

**"पवित्रता मेरा प्रयास नहीं, मेरा वास्तविक स्वरूप है। जितना मैं परमात्मा की याद में रहूँगा/रहूँगी, उतनी ही मेरी आत्मा की दिव्यता और आध्यात्मिक आकर्षण संसार के सामने प्रकट होगा।"**

इस संकल्प का अमृतवेले तथा रात्रि विश्राम से पूर्व गहन मनन करें।

**पवित्र आत्मा ही परमात्मा के प्रकाश को सबसे स्पष्ट रूप से प्रतिबिंबित करती है।**

# अध्याय 5

# शांति - आध्यात्मिक आकर्षण की मौन शक्ति

**जो आत्मा स्वयं शांत है, वही संसार को शांति दे सकती है**

**"शांति केवल शोर का अभाव नहीं है; शांति वह आंतरिक स्थिति है जिसमें आत्मा परमात्मा के साथ जुड़कर स्वयं प्रकाश और शक्ति का अनुभव करती है। ऐसी आत्मा की मौन उपस्थिति भी अनेक हृदयों को स्पर्श कर देती है।"**

---

**प्रारम्भिक प्रेरक कथा - शांत झील का रहस्य**

ऊँचे पर्वतों के बीच एक सुंदर झील थी। जब हवा शांत रहती थी, तब उस झील का जल इतना निर्मल और स्थिर होता कि उसमें आकाश, बादल, पर्वत और सूर्य का प्रतिबिंब स्पष्ट दिखाई देता था।

लेकिन जैसे ही तेज़ हवा चलती, जल में लहरें उठतीं और कोई भी प्रतिबिंब दिखाई नहीं देता।

आकाश तो वही था।

सूर्य भी वही था।

परन्तु अशांति ने प्रतिबिंब को धुँधला कर दिया।

हमारा मन भी उसी झील के समान है।

जब मन व्यर्थ विचारों, चिंताओं, क्रोध, भय और असंतोष से भर जाता है, तब हम परमात्मा की शक्ति का अनुभव नहीं कर पाते।

लेकिन जब मन शांत होता है, तब परमात्मा का प्रेम, ज्ञान और शक्ति सहज रूप से हमारी चेतना में प्रतिबिंबित होने लगते हैं।

यही आंतरिक शांति आत्मा का सबसे गहरा आध्यात्मिक आकर्षण बन जाती है।

---

**शांति क्या है?**

बहुत से लोग शांति का अर्थ केवल समस्याओं का समाप्त हो जाना समझते हैं। परन्तु परमात्मा सिखाते हैं कि शांति बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर नहीं करती।

शांति आत्मा का मूल स्वभाव है।
जब आत्मा स्वयं को शरीर नहीं, बल्कि ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करती है और परमात्मा की याद में स्थित रहती है, तब शांति स्वतः प्रकट होती है।
सच्ची शांति वह है–

- जो परिस्थितियों से नहीं डगमगाती।
- जो दूसरों के व्यवहार पर निर्भर नहीं रहती।
- जो सफलता या असफलता से प्रभावित नहीं होती।
- जो भीतर से परमात्मा के साथ संबंध के कारण उत्पन्न होती है।

---

**शांति ही सबसे बड़ा आकर्षण क्यों है?**
आज संसार में अधिकांश लोग धन से अधिक शांति की खोज में हैं।
लोगों के पास सुविधाएँ हैं, लेकिन संतुष्टि नहीं।
जानकारी है, लेकिन स्थिरता नहीं।
संपर्क हैं, लेकिन आत्मीयता नहीं।
ऐसे समय में यदि कोई आत्मा शांत रहती है, तो उसकी उपस्थिति स्वयं लोगों को आकर्षित करती है।
क्यों?
क्योंकि शांति एक ऐसी वाइब्रेशन है जिसकी प्रत्येक आत्मा को आवश्यकता है।
शांत आत्मा के पास बैठकर लोग स्वयं को सुरक्षित, हल्का और सहज अनुभव करते हैं।
यही वास्तविक आध्यात्मिक चुंबकत्व है।

---

**परमात्मा की शिक्षा**
परमात्मा कहते हैं–
**"तुम शांति स्वरूप आत्मा हो।"**
यह केवल एक सकारात्मक विचार नहीं, बल्कि आत्मा का वास्तविक परिचय है।

जब आत्मा इस सत्य में स्थित होती है, तब–

- मन शांत रहता है।
- बुद्धि स्पष्ट निर्णय लेती है।
- संस्कार श्रेष्ठ बनते हैं।
- वाणी मधुर हो जाती है।
- संबंधों में सहजता आती है।

परमात्मा स्वयं शांति के सागर हैं।

जितना अधिक हम उनकी याद में रहते हैं, उतना ही उनकी शांति हमारे जीवन में उतरती जाती है।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बच्चों को बार-बार स्मरण कराते हैं–

**"शांत रहो, अचल रहो, और अपनी स्थिति को परिस्थितियों से ऊपर रखो।"**

परमात्मा बताते हैं कि अशांत मन सही निर्णय नहीं ले सकता।

जो आत्मा शांत रहती है, वही दूसरों को भी सही मार्ग दिखा सकती है।

**मनन:**

*"यदि मेरा मन शांत है, तो मैं परमात्मा की प्रेरणा को स्पष्ट रूप से सुन सकता/सकती हूँ।"*

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–

**"आपकी स्थिति ही आपकी सबसे बड़ी सेवा है।"**

जब आत्मा मौन और शांति में स्थित होती है, तब उसके संकल्प वातावरण को भी बदलने लगते हैं।

ऐसी आत्मा बिना अधिक बोले भी अनेक आत्माओं को शक्ति देती है।

उसकी मुस्कान, उसकी दृष्टि और उसका मौन ही सेवा का माध्यम बन जाते हैं।

**मनन:**

*"मैं शांति का दाता नहीं हूँ; मैं परमात्मा की शांति का माध्यम हूँ।"*

---

**अशांति के कारण**

यदि शांति आत्मा का स्वभाव है, तो अशांति क्यों उत्पन्न होती है?

इसके प्रमुख कारण हैं–

- देह-अभिमान
- व्यर्थ चिंतन
- भविष्य की चिंता
- अतीत का बोझ
- दूसरों से अपेक्षाएँ
- आलोचना और तुलना
- परिणामों का भय
- समय का दबाव

ये सब मन की ऊर्जा को बिखेर देते हैं।

परमात्मा हमें सिखाते हैं कि हर परिस्थिति में पहले स्वयं को स्थिर करो, फिर निर्णय लो।

---

**शांति बनाए रखने के पाँच अभ्यास**

प्रतिदिन इन पाँच अभ्यासों को अपनाएँ–

1. **रुकें (Pause):** प्रतिक्रिया देने से पहले कुछ क्षण रुकें।
2. **आत्म-स्मृति:** स्वयं को ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करें।
3. **परमात्मा की याद:** एक क्षण के लिए परमात्मा से शक्ति लें।
4. **शुभ संकल्प:** परिस्थिति नहीं, समाधान पर ध्यान दें।
5. **मधुर प्रतिक्रिया:** कम बोलें, शांत बोलें और प्रेमपूर्वक बोलें।

इन छोटे-छोटे अभ्यासों से मन धीरे-धीरे स्थिर होने लगता है।



---

**मौन की शक्ति**

अव्यक्त बापदादा मौन को आत्मा की महान शक्ति बताते हैं।

मौन केवल बोलना बंद करना नहीं है।

वास्तविक मौन वह है जिसमें–

- व्यर्थ विचार समाप्त हो जाएँ।
- मन परमात्मा से जुड़ जाए।
- बुद्धि स्पष्ट हो जाए।
- आत्मा शक्ति से भर जाए।

ऐसे मौन में बैठी आत्मा स्वयं वातावरण को बदल देती है।

---

**दैनिक अभ्यास - शांति का अनुभव**

आराम से बैठें।

अपने को भृकुटि के मध्य एक प्रकाशमय आत्मा अनुभव करें।

अब अनुभव करें कि परमधाम से परमात्मा की शांति की दिव्य किरणें आपकी आत्मा को स्पर्श कर रही हैं।

मन शांत हो रहा है।

विचार धीमे हो रहे हैं।

हृदय हल्का हो रहा है।

धीरे-धीरे संकल्प करें–

**मैं शांति स्वरूप आत्मा हूँ।**

**परमात्मा शांति के सागर हैं।**

**मैं उनकी शांति को ग्रहण कर रहा/रही हूँ।**

**मेरी प्रत्येक वाइब्रेशन वातावरण में शांति फैला रही है।**

कुछ मिनट इसी स्थिति में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

दिन समाप्त होने पर स्वयं से पूछें–

- क्या आज किसी परिस्थिति ने मेरी शांति को भंग किया?
- क्या मैंने प्रतिक्रिया देने से पहले रुककर सोचा?
- क्या मेरी उपस्थिति से किसी को शांति मिली?
- क्या मैंने व्यर्थ विचारों को समय रहते रोक लिया?
- क्या आज मैंने परमात्मा की शांति का अनुभव किया?

---

**सात-दिवसीय अभ्यास**

अगले सात दिनों तक हर घंटे एक मिनट का **"शांति विराम"** लें।

उस एक मिनट में–

- स्वयं को आत्मा अनुभव करें।
- परमात्मा को याद करें।
- मन में केवल एक संकल्प रखें–

**"मैं शांति स्वरूप आत्मा हूँ।"**

फिर अपना कार्य प्रारम्भ करें।

सप्ताह के अंत में अनुभव करें–

- क्या मन पहले से अधिक स्थिर हुआ?
- क्या प्रतिक्रियाएँ कम हुईं?
- क्या दूसरों के साथ व्यवहार अधिक मधुर हुआ?
- क्या आपकी उपस्थिति से वातावरण में परिवर्तन अनुभव हुआ?

---

**अध्याय का सार**

शांति आत्मा का मूल स्वभाव और आध्यात्मिक आकर्षण की मौन शक्ति है। जब आत्मा परमात्मा की याद में स्थित होकर स्वयं को शांति स्वरूप अनुभव करती है, तब उसके विचार, वाणी और कर्म स्वतः संतुलित और प्रभावशाली बन जाते हैं।

ऐसी आत्मा परिस्थितियों से प्रभावित होने के बजाय उन्हें प्रभावित करती है। उसकी मौन उपस्थिति, शांत दृष्टि और स्थिर मन दूसरों को भी शांति का अनुभव कराते हैं। यही वह दिव्य आकर्षण है जो किसी बाहरी व्यक्तित्व से नहीं, बल्कि परमात्मा से जुड़े हुए आंतरिक जीवन से उत्पन्न होता है।

---

**आज का मनन**

**"मैं शांति स्वरूप आत्मा हूँ। मेरी वास्तविक शक्ति मेरी शांति है। जब मैं परमात्मा से जुड़ता/जुड़ती हूँ, तब मेरी मौन स्थिति ही सेवा बन जाती है और मेरी वाइब्रेशन संसार में शांति का प्रकाश फैलाती हैं।"**

इस संकल्प का अमृतवेले तथा रात्रि विश्राम से पूर्व गहन मनन करें।

**जहाँ शांति होती है, वहाँ परमात्मा का अनुभव होता है; और जहाँ परमात्मा का अनुभव होता है, वहाँ आत्मा का आध्यात्मिक आकर्षण स्वतः प्रकट हो जाता है।**

# भाग 2 :
# दिव्य गुणों का विकास
# आत्मा को श्रेष्ठ बनाने की कला

# अध्याय 6

# प्रेम और शुभभावना की दिव्य शक्ति

**निःस्वार्थ प्रेम ही आत्मा का सर्वोच्च आध्यात्मिक आकर्षण है**

**"जहाँ निःस्वार्थ प्रेम होता है, वहाँ हृदय अपने आप खुल जाते हैं। परमात्मा का प्रेम आत्मा को इतना भर देता है कि वह बिना किसी अपेक्षा के सभी को अपनापन देने लगती है।"**

---

**प्रारम्भिक प्रेरक कथा - सुगंधित पुष्प**

एक सुंदर बगीचे में अनेक प्रकार के पौधे थे। उनमें एक छोटा-सा फूल भी खिला था। वह किसी को बुलाता नहीं था, किसी से अपनी प्रशंसा नहीं चाहता था और न ही स्वयं को दूसरों से श्रेष्ठ समझता था।

फिर भी जो भी उसके पास से गुजरता, उसकी सुगंध का अनुभव करता और कुछ क्षण उसके पास ठहर जाता।

उस फूल का आकर्षण उसके रंग में नहीं था, बल्कि उसकी **सुगंध** में था।

उसी प्रकार आत्मा का वास्तविक आकर्षण उसके बाहरी व्यक्तित्व में नहीं, बल्कि उसके **प्रेम, शुभभावना और अपनापन** में होता है।

जब आत्मा परमात्मा के प्रेम से भर जाती है, तब उसके विचार, वाणी और व्यवहार से दिव्य सुगंध फैलने लगती है।

ऐसी आत्मा लोगों को अपनी ओर नहीं खींचती, बल्कि उनका हृदय स्वयं उसकी ओर आकर्षित हो जाता है।

---

**सच्चा प्रेम क्या है?**

आज संसार में प्रेम शब्द का बहुत प्रयोग होता है, लेकिन अधिकांश संबंध अपेक्षाओं पर आधारित होते हैं।

जब तक सामने वाला हमारी इच्छा के अनुसार व्यवहार करता है, तब तक प्रेम रहता है।

जैसे ही अपेक्षाएँ पूरी नहीं होतीं, प्रेम कम होने लगता है।
परन्तु परमात्मा जिस प्रेम की शिक्षा देते हैं, वह इससे बिल्कुल भिन्न है।
सच्चा प्रेम–

- स्वार्थ से मुक्त होता है।
- अधिकार नहीं जताता।
- अपेक्षा नहीं रखता।
- किसी को बदलने का प्रयास नहीं करता।
- सबको सम्मान देता है।
- दूसरों की उन्नति देखकर प्रसन्न होता है।

यही दिव्य प्रेम आत्मा को आध्यात्मिक रूप से आकर्षक बनाता है।

---

**परमात्मा का प्रेम - सभी प्रेमों का आधार**

परमात्मा का प्रेम निरंतर, निष्काम और समान है।
वे किसी आत्मा को उसके कर्मों के कारण अस्वीकार नहीं करते।
वे हर आत्मा को उसके मूल स्वरूप में देखते हैं।
जब आत्मा परमात्मा के इस प्रेम का अनुभव करती है, तब उसके भीतर की कमी, अकेलापन और असुरक्षा समाप्त होने लगती है।
जिस आत्मा को परमात्मा का प्रेम मिल जाता है, वह संसार से प्रेम माँगना छोड़ देती है और प्रेम देना प्रारम्भ कर देती है।
यहीं से आध्यात्मिक आकर्षण की वास्तविक शुरुआत होती है।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बच्चों को बार-बार सिखाते हैं कि प्रत्येक आत्मा को अपनी संतान और भाई-बहन समझो।
जब आत्मा हर व्यक्ति को आत्मा समझकर देखती है, तब उसमें स्वाभाविक प्रेम और सम्मान उत्पन्न होता है।



परमात्मा बताते हैं कि प्रेम किसी को बाँधने का माध्यम नहीं, बल्कि उसे शक्ति देने का माध्यम होना चाहिए।

**मनन:**

*"जब मैं प्रत्येक आत्मा को परमात्मा की संतान समझकर देखता/देखती हूँ, तब मेरा व्यवहार स्वतः प्रेममय हो जाता है।"*

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–

**"दिलशिकस्त नहीं, दिलखुश करने वाले बनो।"**

वे बच्चों को सिखाते हैं कि सच्ची सेवा केवल ज्ञान देना नहीं है, बल्कि प्रत्येक आत्मा को प्रेम, सम्मान और अपनापन देना भी है।

जिस आत्मा के पास दिव्य प्रेम है, उसके पास आने वाला प्रत्येक व्यक्ति स्वयं को स्वीकार किया हुआ अनुभव करता है।

यही परमात्मा के प्रेम की पहचान है।

**मनन:**

*"मैं परमात्मा के प्रेम का पात्र भी हूँ और माध्यम भी।"*

---

**प्रेम और आसक्ति में अंतर**

बहुत बार हम आसक्ति को प्रेम समझ लेते हैं।

लेकिन दोनों में गहरा अंतर है।

**आसक्ति कहती है–**

- "तुम मेरे हो।"
- "मेरी इच्छा के अनुसार चलो।"
- "तुम्हारे बिना मैं अधूरा हूँ।"

**दिव्य प्रेम कहता है–**

- "तुम स्वतंत्र आत्मा हो।"



- "मैं तुम्हारे कल्याण की कामना करता हूँ।"
- "मैं तुम्हारा सम्मान करता हूँ।"
- "मैं तुम्हें परमात्मा की संतान के रूप में देखता हूँ।"

आसक्ति दुःख देती है।

दिव्य प्रेम शक्ति देता है।

---

**शुभभावना और शुभकामना की शक्ति**

अव्यक्त बापदादा बार-बार कहते हैं कि प्रत्येक आत्मा के प्रति शुभभावना और शुभकामना रखो।

जब हम किसी के लिए शुभ संकल्प करते हैं–

- हमारे अपने संस्कार शुद्ध होते हैं।
- संबंध मधुर होते हैं।
- वातावरण हल्का हो जाता है।
- हमारी वाइब्रेशन दूसरों तक सकारात्मक ऊर्जा पहुँचाती हैं।

शुभभावना स्वयं में मौन सेवा है।

---

**क्षमा - प्रेम की सर्वोच्च अभिव्यक्ति**

जिस हृदय में प्रेम होता है, वहाँ क्षमा सहज होती है।

क्षमा का अर्थ भूल को सही ठहराना नहीं है।

क्षमा का अर्थ है–

अपने मन को नकारात्मकता से मुक्त करना।

जब हम क्षमा करते हैं–

- मन हल्का हो जाता है।
- संबंधों में नई शुरुआत होती है।
- आत्मा की शक्ति बढ़ती है।

क्षमा करने वाली आत्मा अधिक आकर्षक होती है, क्योंकि उसके भीतर कटुता नहीं रहती।

---

**दैनिक अभ्यास - प्रेम की किरणें फैलाएँ**

प्रातः शांत बैठें।

अपने को ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करें।

अब परमधाम में स्थित परमात्मा से प्रेम की सुनहरी किरणें अपनी आत्मा में भरती हुई अनुभव करें।

अनुभव करें–

मेरा हृदय प्रेम से भर रहा है।

मेरे भीतर की कठोरता पिघल रही है।

मैं प्रत्येक आत्मा के लिए शुभभावना अनुभव कर रहा/रही हूँ।

धीरे-धीरे संकल्प करें–

**मैं प्रेम स्वरूप आत्मा हूँ।**

**परमात्मा का प्रेम मेरे माध्यम से संसार तक पहुँच रहा है।**

**मैं प्रत्येक आत्मा का सम्मान करता/करती हूँ।**

**मेरी दृष्टि, वाणी और व्यवहार में केवल प्रेम है।**

कुछ मिनट इसी अनुभूति में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

दिन समाप्त होने पर स्वयं से पूछें–

- क्या आज मैंने किसी से बिना अपेक्षा के प्रेम किया?
- क्या मैंने किसी के प्रति कटु भावना रखी?
- क्या मैंने प्रत्येक आत्मा का सम्मान किया?
- क्या मेरी वाणी से किसी का मन प्रसन्न हुआ?
- क्या आज मेरी शुभभावना से किसी को शक्ति मिली?

**सात-दिवसीय अभ्यास**

अगले सात दिनों तक प्रतिदिन तीन आत्माओं का चयन करें–
विशेषकर उन आत्माओं का, जिनके साथ संबंध सहज नहीं हैं।
कुछ क्षण उनके लिए मन से शुभ संकल्प करें–

- **यह आत्मा सदा सुखी रहे।**
- **यह आत्मा शांति का अनुभव करे।**
- **यह आत्मा परमात्मा के प्रेम का अधिकारी बने।**

यदि अवसर मिले, तो उनसे मधुर मुस्कान और सम्मानपूर्ण व्यवहार करें।
सप्ताह के अंत में अनुभव करें–

- क्या आपके मन की कठोरता कम हुई?
- क्या संबंधों में सहजता आई?
- क्या आपके भीतर प्रेम की अनुभूति बढ़ी?

**अध्याय का सार**

निःस्वार्थ प्रेम आत्मा का सबसे सुंदर और शक्तिशाली आध्यात्मिक आकर्षण है। जब आत्मा परमात्मा के निष्काम प्रेम का अनुभव करती है, तब वह स्वयं प्रेम का स्रोत बन जाती है। उसका व्यवहार अपेक्षा, अधिकार और आसक्ति से मुक्त होकर सम्मान, शुभभावना और करुणा से भर जाता है। ऐसी आत्मा दूसरों को बदलने का प्रयास नहीं करती, बल्कि अपने प्रेम और वाइब्रेशनों से उन्हें प्रेरित करती है। प्रेम, शुभभावना और क्षमा आत्मा की दिव्यता को प्रकट करते हैं और उसे परमात्मा के सच्चे प्रतिनिधि के रूप में स्थापित करते हैं।

**आज का मनन**

**"मैं प्रेम स्वरूप आत्मा हूँ। परमात्मा का निष्काम प्रेम मेरे हृदय को भर रहा है। मैं किसी से प्रेम पाने के लिए नहीं, बल्कि परमात्मा के प्रेम का माध्यम बनकर**

**प्रत्येक आत्मा को प्रेम, सम्मान और शुभभावना देने के लिए इस संसार में आया/आई हूँ।"**

इस संकल्प का अमृतवेले तथा रात्रि विश्राम से पूर्व गहन मनन करें।

**जब आत्मा परमात्मा के प्रेम से भर जाती है, तब उसकी उपस्थिति स्वयं एक मौन आशीर्वाद बन जाती है और यही उसका सर्वोच्च आध्यात्मिक आकर्षण है।**

# अध्याय 7

# संतुष्टता - आध्यात्मिक आकर्षण का छिपा हुआ रहस्य

**जो आत्मा संतुष्ट है, वही दूसरों को सच्चा सुख दे सकती है**

**"संतुष्टता वह आध्यात्मिक संपत्ति है जो आत्मा को परिस्थितियों से ऊपर उठाकर परमात्मा के निकट ले जाती है। संतुष्ट आत्मा स्वयं भी प्रसन्न रहती है और अपने आसपास के वातावरण को भी प्रसन्नता से भर देती है।"**

---

**प्रारम्भिक प्रेरक कथा - भरा हुआ कलश**

एक गाँव में दो कलश रखे थे। एक कलश आधा भरा था और दूसरा पूर्ण रूप से जल से भरा हुआ था।

जब दोनों को उठाया गया, तो आधा भरा कलश चलते समय बार-बार हिलता रहा और उसका पानी बाहर छलकता रहा।

लेकिन पूरा भरा हुआ कलश शांत और स्थिर रहा।

एक वृद्ध ने मुस्कुराते हुए कहा–

**"जो भीतर से भरा होता है, वह बाहर कम हिलता है।"**

यही बात आत्मा पर भी लागू होती है।

जब आत्मा भीतर से असंतोष, अपेक्षाओं, इच्छाओं और कमी के भाव से भरी होती है, तब वह छोटी-छोटी परिस्थितियों से भी विचलित हो जाती है।

लेकिन जब आत्मा परमात्मा के प्रेम, ज्ञान और शक्ति से भर जाती है, तब वह संतुष्ट हो जाती है।

और संतुष्ट आत्मा का आकर्षण शब्दों से नहीं, बल्कि उसकी सहज प्रसन्नता और स्थिरता से प्रकट होता है।

---

**संतुष्टता क्या है?**

संतुष्टता का अर्थ यह नहीं कि हम प्रगति करना छोड़ दें।

संतुष्टता का अर्थ है–

**वर्तमान क्षण में परमात्मा के प्रति कृतज्ञ रहकर श्रेष्ठ पुरुषार्थ करना।**

संतुष्ट आत्मा–

- परिस्थितियों की शिकायत नहीं करती।
- दूसरों से तुलना नहीं करती।
- जो प्राप्त है उसका सम्मान करती है।
- भविष्य के लिए पुरुषार्थ करती है, लेकिन चिंता नहीं करती।
- परिणामों को परमात्मा पर छोड़ देती है।

यही संतुलन उसे आंतरिक सुख प्रदान करता है।

---

**असंतोष आध्यात्मिक शक्ति को कैसे कम करता है?**

जब मन बार-बार सोचता है–

- "मेरे पास यह नहीं है।"
- "मेरे साथ ऐसा क्यों हुआ?"
- "दूसरों को अधिक मिला।"
- "यदि यह मिल जाए, तभी मैं खुश रहूँगा।"

तो आत्मा अपनी शक्ति खोने लगती है।

असंतोष–

- व्यर्थ चिंतन बढ़ाता है।
- ईर्ष्या उत्पन्न करता है।
- शिकायतों को जन्म देता है।

- वर्तमान की खुशी छीन लेता है।

ऐसी स्थिति में आत्मा का आध्यात्मिक आकर्षण कम होने लगता है।

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा कहते हैं–

**"संतुष्ट रहो और संतुष्टता का दान दो।"**

जो आत्मा स्वयं संतुष्ट होती है, वही दूसरों को भी संतुष्टि का अनुभव करा सकती है।

संतुष्टता किसी वस्तु से नहीं मिलती।

यह परमात्मा के साथ संबंध और आत्म-संतोष से उत्पन्न होती है।

जब आत्मा अनुभव करती है कि–

**"मुझे जो सबसे बड़ा खजाना चाहिए था, वह परमात्मा मिल गए हैं,"**

तब बाकी सभी इच्छाएँ स्वतः छोटी लगने लगती हैं।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बच्चों को बार-बार बताते हैं कि सच्चा ब्राह्मण वही है जो हर परिस्थिति में संतुष्ट रहे।

संतुष्टता का अर्थ आलस्य नहीं है।

बल्कि संतुष्ट रहकर तीव्र पुरुषार्थ करना ही श्रेष्ठ जीवन है।

परमात्मा बताते हैं कि जहाँ संतुष्टता होती है, वहाँ शिकायत, निराशा और तनाव के लिए स्थान नहीं रहता।

**मनन:**

*"संतुष्टता मेरी सबसे बड़ी आध्यात्मिक संपत्ति है।"*

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–

**"संतुष्ट रहना और संतुष्टता बाँटना–यही ब्राह्मण जीवन की विशेषता है।"**

वे बताते हैं कि असंतुष्ट आत्मा कभी भी पूर्ण सेवा नहीं कर सकती।

जबकि संतुष्ट आत्मा की मुस्कान, उसके शब्द और उसकी वाइब्रेशन स्वयं दूसरों के लिए आशीर्वाद बन जाती हैं।

ऐसी आत्मा वातावरण को हल्का और प्रसन्न बना देती है।

**मनन:**

*"मैं जहाँ भी जाऊँ, वहाँ संतुष्टता का वातावरण बनाऊँ।"*

---

**कृतज्ञता - संतुष्टता का द्वार**

संतुष्टता का सबसे सरल मार्ग है–**कृतज्ञता।**

प्रतिदिन कुछ क्षण यह सोचें–

- परमात्मा ने मुझे क्या-क्या दिया है?
- मेरे जीवन में कौन-कौन से आशीर्वाद हैं?
- किन आत्माओं ने मेरे जीवन को सुंदर बनाया है?
- आज मुझे कौन-सा नया अनुभव प्राप्त हुआ?

जितनी कृतज्ञता बढ़ेगी,

उतनी ही संतुष्टता बढ़ेगी।

---

**इच्छाओं से नहीं, पुरुषार्थ से आगे बढ़ें**

परमात्मा हमें इच्छाओं से नहीं, बल्कि पुरुषार्थ से जीवन जीना सिखाते हैं।

इच्छाएँ मन को बेचैन करती हैं।

पुरुषार्थ आत्मा को शक्तिशाली बनाता है।

जब हम हर कर्म परमात्मा की याद और श्रेष्ठ भावना से करते हैं, तब परिणाम चाहे जो भी हो, मन संतुष्ट रहता है।

---

**दैनिक अभ्यास - संतुष्टता का अनुभव**

शांत बैठें।

अपने को भृकुटि के मध्य एक ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करें।

अब अनुभव करें कि परमात्मा की दिव्य किरणें आपकी आत्मा को भर रही हैं।

मन में संकल्प करें–

**मैं पूर्ण हूँ।**

**मैं परमात्मा की संतान हूँ।**

**मेरे जीवन में जो कुछ है, उसके लिए मैं कृतज्ञ हूँ।**

**मैं संतुष्ट हूँ और संतुष्टता का दान देने वाला/वाली हूँ।**

अनुभव करें कि आपके हृदय से प्रसन्नता और संतुष्टता की किरणें चारों ओर फैल रही हैं।

कुछ मिनट इसी स्थिति में रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

रात्रि में स्वयं से पूछें–

- क्या आज मैंने किसी बात की शिकायत की?
- क्या मैंने किसी से तुलना की?
- क्या मैंने आज परमात्मा का धन्यवाद किया?
- क्या मेरी उपस्थिति से किसी को प्रसन्नता मिली?
- क्या मैं परिस्थिति से बड़ा बना रहा/रही?

---

**सात-दिवसीय अभ्यास**

अगले सात दिनों तक प्रतिदिन रात्रि में एक **"कृतज्ञता डायरी"** लिखें।

उसमें कम-से-कम पाँच बातें लिखें जिनके लिए आप परमात्मा के प्रति आभारी हैं।

साथ ही लिखें–

- आज मुझे किस बात से संतुष्टि मिली?

- मैंने किस आत्मा को संतुष्ट किया?
- कल मैं किस प्रकार और अधिक संतुष्ट रहूँगा/रहूँगी?

सप्ताह के अंत में अनुभव करें–

- क्या मन अधिक हल्का हुआ?
- क्या शिकायतें कम हुईं?
- क्या प्रसन्नता बढ़ी?
- क्या आपके संबंधों में मधुरता आई?

---

**अध्याय का सार**

संतुष्टता आत्मा की ऐसी आध्यात्मिक अवस्था है जो उसे परिस्थितियों, इच्छाओं और अपेक्षाओं से ऊपर उठा देती है। जब आत्मा परमात्मा के प्रेम, ज्ञान और सहयोग का अनुभव करती है, तब वह भीतर से पूर्ण और संपन्न महसूस करती है। ऐसी आत्मा शिकायत नहीं करती, तुलना नहीं करती और हर परिस्थिति में श्रेष्ठ पुरुषार्थ करती है। उसकी प्रसन्नता, कृतज्ञता और सहज मुस्कान ही उसका आध्यात्मिक आकर्षण बन जाती है। संतुष्ट आत्मा स्वयं भी सुखी रहती है और अपने संपर्क में आने वाली प्रत्येक आत्मा को भी संतुष्टि और आशा का अनुभव कराती है।

---

**आज का मनन**

**"मैं परमात्मा की संतान हूँ। मेरे पास सबसे बड़ा खजाना–परमात्मा का प्रेम, ज्ञान और साथ–पहले से ही है। इसलिए मैं हर परिस्थिति में संतुष्ट, कृतज्ञ और प्रसन्न रहकर अपने आध्यात्मिक आकर्षण को बढ़ाता/बढ़ाती हूँ।"**

इस संकल्प का अमृतवेले तथा रात्रि विश्राम से पूर्व गहन मनन करें।

**जब आत्मा संतुष्ट होती है, तब उसकी मुस्कान बनावटी नहीं होती; वह परमात्मा से प्राप्त आंतरिक पूर्णता का स्वाभाविक प्रकाश होती है।**

# अध्याय 8

# विनम्रता - महान आत्माओं का अदृश्य आकर्षण

**जो जितना झुकता है, वह उतना ही परमात्मा के निकट पहुँचता है**

**"विनम्रता कमजोरी नहीं है; यह आत्मा की वह आंतरिक शक्ति है जो उसे परमात्मा का सच्चा माध्यम बना देती है। जहाँ अहंकार समाप्त होता है, वहीं से आध्यात्मिक आकर्षण प्रारम्भ होता है।"**

---

**प्रारम्भिक प्रेरक कथा - फलदार वृक्ष**

एक बगीचे में दो वृक्ष थे।

एक वृक्ष ऊँचा था, लेकिन उस पर फल नहीं थे। वह सीधा खड़ा रहता और अपनी ऊँचाई पर गर्व करता।

दूसरा वृक्ष फलों से लदा हुआ था। उसकी शाखाएँ फलों के भार से नीचे झुक गई थीं।

एक दिन एक वृद्ध माली ने बच्चों से पूछा–

**"बताओ, इनमें से अधिक मूल्यवान कौन-सा वृक्ष है?"**

बच्चों ने तुरंत उत्तर दिया–

**"जो झुका हुआ है, क्योंकि उसी पर फल हैं।"**

माली मुस्कुराया और बोला–

**"प्रकृति हमें सिखाती है कि जहाँ वास्तविक गुण होते हैं, वहाँ विनम्रता भी होती है।"**

आत्मा भी जब ज्ञान, योग, गुण और शक्तियों से भर जाती है, तो वह और अधिक विनम्र बन जाती है।

यही विनम्रता उसे सभी के हृदय में स्थान दिलाती है।

---

**विनम्रता क्या है?**

बहुत से लोग विनम्रता को कमजोरी या आत्मविश्वास की कमी समझते हैं।
परन्तु आध्यात्मिक दृष्टि से विनम्रता का अर्थ है–

- स्वयं को परमात्मा की संतान समझना।
- अपने गुणों का अभिमान न करना।
- प्रत्येक आत्मा का सम्मान करना।
- सफलता का श्रेय परमात्मा को देना।
- सीखने के लिए सदैव तैयार रहना।

विनम्रता आत्मा को छोटा नहीं बनाती।
वह उसे महान बनाती है।

---

**अहंकार और आत्म-सम्मान में अंतर**

अहंकार कहता है–

- "मैं सबसे श्रेष्ठ हूँ।"
- "मेरी बात ही सही है।"
- "मुझे ही सम्मान मिलना चाहिए।"

आत्म-सम्मान कहता है–

- "मैं परमात्मा की संतान हूँ।"
- "मैं एक पवित्र आत्मा हूँ।"
- "मैं स्वयं का और सभी का सम्मान करता/करती हूँ।"

अहंकार दूसरों को छोटा दिखाता है।
आत्म-सम्मान सभी को ऊँचा उठाता है।
यही अंतर आध्यात्मिक आकर्षण को जन्म देता है।

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा कहते हैं–

**"निमित्त बनो।"**

जब आत्मा स्वयं को निमित्त समझती है, तब वह किसी भी सफलता का अहंकार नहीं करती।

वह जानती है कि–

- शक्ति परमात्मा से मिली।
- ज्ञान परमात्मा से मिला।
- अवसर परमात्मा ने दिया।
- सेवा भी परमात्मा की है।

ऐसी आत्मा सहज, सरल और सबको प्रिय बन जाती है।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बार-बार बताते हैं कि देह-अभिमान आध्यात्मिक उन्नति का सबसे बड़ा शत्रु है।

ज्ञान आने के बाद यदि अहंकार आ जाए–

- सेवा का प्रभाव कम हो जाता है।
- योग की शक्ति घट जाती है।
- संबंधों में दूरी आ जाती है।

इसलिए परमात्मा कहते हैं–

**"जितना ऊँचा पद चाहिए, उतना अधिक विनम्र बनो।"**

**मनन:**

*"वास्तविक महानता विनम्रता में ही प्रकट होती है।"*

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–

**"विशेषता हो, लेकिन विशेष होने का अहंकार न हो।"**

वे बच्चों को सिखाते हैं कि जो आत्मा सच्ची विनम्र होती है, वही सभी के हृदय में स्थान बना लेती है।

विनम्र आत्मा–

- सुनती अधिक है।
- बोलती कम है।
- समझती अधिक है।
- निर्णय सोच-समझकर लेती है।
- दूसरों की विशेषताओं को स्वीकार करती है।

यही आत्मा सहज रूप से सबकी प्रिय बन जाती है।

**मनन:**

*"मैं जो कुछ भी हूँ, वह परमात्मा की कृपा और श्रीमत का फल है।"*

---

**विनम्रता आध्यात्मिक आकर्षण क्यों बढ़ाती है?**

अहंकारी व्यक्ति लोगों को कुछ समय के लिए प्रभावित कर सकता है।

लेकिन वह उनके हृदय में स्थान नहीं बना सकता।

विनम्र व्यक्ति–

- सहज उपलब्ध रहता है।
- दूसरों की बात ध्यान से सुनता है।
- सम्मान देता है।
- अपनी भूल स्वीकार करता है।
- धन्यवाद देना जानता है।

ऐसी आत्मा के पास लोग स्वयं आना चाहते हैं।

यही सच्चा आध्यात्मिक चुंबकत्व है।



---

**विनम्रता विकसित करने के पाँच अभ्यास**

प्रतिदिन इन अभ्यासों का पालन करें–

**1. प्रत्येक सफलता के लिए परमात्मा को धन्यवाद दें।**

**2. हर आत्मा में एक विशेषता अवश्य देखें।**

**3. अपनी भूल स्वीकार करने में संकोच न करें।**

**4. बोलने से अधिक सुनने का अभ्यास करें।**

**5. सेवा करते समय स्वयं को केवल निमित्त अनुभव करें।**

इन अभ्यासों से अहंकार धीरे-धीरे समाप्त होने लगता है।

---

**दैनिक अभ्यास - निमित्त भाव का अनुभव**

शांत बैठें।

अपने को भृकुटि के मध्य एक ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करें।

अब परमधाम में स्थित परमात्मा से प्रकाश की किरणें अपनी आत्मा में भरती हुई अनुभव करें।

अनुभव करें–

परमात्मा मुझे शक्ति दे रहे हैं।

मैं उनका निमित्त हूँ।

मेरे द्वारा जो भी श्रेष्ठ कार्य हो रहे हैं, वे उनकी प्रेरणा से हो रहे हैं।

धीरे-धीरे संकल्प करें–

**मैं विनम्र आत्मा हूँ।**

**मैं परमात्मा का निमित्त हूँ।**

**मैं प्रत्येक आत्मा का सम्मान करता/करती हूँ।**

**मेरे भीतर अहंकार का कोई स्थान नहीं है।**

कुछ मिनट इसी अनुभूति में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

रात्रि में स्वयं से पूछें–

- क्या आज किसी बात का मुझे अहंकार हुआ?
- क्या मैंने किसी आत्मा की विशेषता को स्वीकार किया?
- क्या मैंने किसी की बात धैर्य से सुनी?
- क्या मैंने अपनी किसी भूल को स्वीकार किया?
- क्या आज मैं स्वयं को परमात्मा का निमित्त अनुभव कर पाया/पाई?

---

**सात-दिवसीय अभ्यास**

अगले सात दिनों तक प्रतिदिन एक विशेष अभ्यास करें–

जिस भी व्यक्ति से मिलें–

- पहले उसे मन से सम्मान दें।
- उसकी एक विशेषता पहचानें।
- यदि अवसर मिले तो उसकी सच्चे मन से प्रशंसा करें।
- सेवा के बाद मन में केवल एक संकल्प करें–

**"सब कुछ परमात्मा की कृपा और श्रीमत से हुआ।"**

सप्ताह के अंत में अनुभव करें–

- क्या अहंकार कम हुआ?
- क्या संबंध अधिक सहज हुए?
- क्या लोगों का विश्वास बढ़ा?
- क्या मन अधिक हल्का अनुभव हुआ?

---

**अध्याय का सार**

विनम्रता आत्मा की वह महान शक्ति है जो उसे परमात्मा का सच्चा निमित्त बना देती है। जब आत्मा स्वयं को परमात्मा की संतान और उनके कार्य का माध्यम अनुभव करती है, तब अहंकार स्वतः समाप्त होने लगता है। विनम्र आत्मा

सम्मान देती है, सीखने के लिए सदैव तैयार रहती है और अपनी सफलता का श्रेय परमात्मा को देती है। ऐसी आत्मा लोगों को प्रभावित करने का प्रयास नहीं करती; उसका सरल, सहज और प्रेमपूर्ण व्यवहार ही उसे सभी के हृदय में स्थान दिलाता है। यही विनम्रता आध्यात्मिक आकर्षण का एक अत्यंत शक्तिशाली आधार है।

---

**आज का मनन**

**"मैं परमात्मा की संतान और उनके कार्य का निमित्त हूँ। मेरे सभी गुण, शक्तियाँ और सफलताएँ परमात्मा की देन हैं। इसलिए मैं जितना ऊँचा बनूँगा/बनूँगी, उतना ही अधिक विनम्र रहूँगा/रहूँगी।"**

इस संकल्प का अमृतवेले तथा रात्रि विश्राम से पूर्व गहन मनन करें।

**जो आत्मा विनम्र होती है, वही परमात्मा के प्रकाश को सबसे सहज रूप से संसार तक पहुँचाती है।**

# अध्याय 9

# मौन की शक्ति - जहाँ शब्द समाप्त होते हैं, वहाँ से प्रभाव प्रारम्भ होता है

**शक्तिशाली संकल्पों और मौन स्थिति से आध्यात्मिक आकर्षण कैसे बढ़ता है**
**"शब्द कुछ समय के लिए प्रभावित कर सकते हैं, लेकिन मौन की शक्ति आत्माओं के हृदय को स्पर्श करती है। मौन में स्थित आत्मा परमात्मा की शक्ति का सहज माध्यम बन जाती है।"**

---

**प्रारम्भिक प्रेरक कथा - उगता हुआ सूर्य**
प्रातःकाल सूर्य धीरे-धीरे उदित होता है।
वह कोई घोषणा नहीं करता।
वह किसी को बुलाता नहीं।
वह अपने आने का प्रचार भी नहीं करता।
फिर भी जैसे ही उसका प्रकाश फैलता है–
अंधकार स्वयं हट जाता है।
पक्षी गाने लगते हैं।
फूल खिलने लगते हैं।
संपूर्ण प्रकृति जाग उठती है।
सूर्य ने कुछ कहा नहीं,
लेकिन उसके **मौन प्रकाश** ने सब कुछ बदल दिया।
इसी प्रकार महान आत्माएँ अपने शब्दों से अधिक अपनी **स्थिति** द्वारा संसार को प्रभावित करती हैं।
उनकी मौन उपस्थिति ही अनेक आत्माओं को प्रेरणा, शांति और शक्ति का अनुभव कराती है।
यही मौन की वास्तविक शक्ति है।

**मौन क्या है?**

बहुत से लोग मौन का अर्थ केवल बोलना बंद करना समझते हैं।

लेकिन आध्यात्मिक जीवन में मौन का अर्थ है–

- व्यर्थ विचारों का शांत होना।
- मन का परमात्मा से जुड़ जाना।
- बुद्धि का निर्मल और स्थिर होना।
- संकल्पों का शुभ और शक्तिशाली बनना।

जब भीतर मौन होता है, तभी बाहर का मौन सार्थक बनता है।

यदि मन में अशांति है, तो बाहरी मौन केवल चुप्पी है।

लेकिन यदि मन परमात्मा की याद में स्थित है, तो मौन स्वयं सेवा बन जाता है।

---

**मौन क्यों आध्यात्मिक आकर्षण बढ़ाता है?**

आज का संसार शब्दों, सूचनाओं और शोर से भरा हुआ है।

हर व्यक्ति अपनी बात कहने में व्यस्त है।

ऐसे समय में जो आत्मा–

- शांत रहती है,
- ध्यान से सुनती है,
- सोच-समझकर बोलती है,
- और मौन में स्थित रहती है,

वह सहज ही लोगों का विश्वास जीत लेती है।

मौन आत्मा की शक्ति को बिखरने नहीं देता।

वह उसे एकाग्र करके दिव्य प्रभाव में बदल देता है।

---



**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा कहते हैं–

**"कम बोलो, मधुर बोलो और शक्तिशाली बोलो।"**

हर शब्द बोलने से पहले यह देखें–

- क्या यह आवश्यक है?
- क्या यह सत्य है?
- क्या यह कल्याणकारी है?
- क्या यह प्रेम से भरा हुआ है?

यदि नहीं,

तो मौन अधिक श्रेष्ठ है।

क्योंकि कई बार मौन वह कार्य कर देता है जो हजारों शब्द नहीं कर पाते।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बार-बार बताते हैं कि व्यर्थ बोलना आत्मा की शक्ति को कम कर देता है।

व्यर्थ वाणी–

- व्यर्थ विचार उत्पन्न करती है।
- मन को अशांत करती है।
- योग की शक्ति को कम करती है।

जबकि मितभाषी आत्मा–

- अधिक सुनती है।
- गहराई से सोचती है।
- कम बोलकर भी अधिक प्रभाव डालती है।

**मनन:**

*"मेरे शब्द तभी प्रभावशाली होंगे, जब वे मौन की शक्ति से उत्पन्न होंगे।"*

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा बच्चों को बार-बार **"मौन की सेवा"** करने की प्रेरणा देते हैं।

वे कहते हैं–

जब आत्मा परमात्मा की याद में बैठकर शुभ संकल्प करती है,

तो वे संकल्प अनेक आत्माओं तक पहुँचते हैं।

ऐसी मौन सेवा से वातावरण बदलता है,

मन बदलते हैं,

और अनेक आत्माओं को शक्ति प्राप्त होती है।

यही सबसे सूक्ष्म और श्रेष्ठ सेवा है।

**मनन:**

*"मेरा प्रत्येक शुभ संकल्प विश्व-सेवा का एक मौन दीपक है।"*

---

**शक्तिशाली संकल्पों की शक्ति**

हमारे संकल्प केवल हमारे भीतर ही नहीं रहते।

वे वातावरण में वाइब्रेशन के रूप में फैलते हैं।

यदि संकल्प–

- शुभ हैं,
- पवित्र हैं,
- परमात्मा की याद से भरे हैं,

तो वे दूसरों तक भी शांति और शक्ति पहुँचाते हैं।

इसीलिए परमात्मा कहते हैं–

**"जैसा संकल्प, वैसा संसार।"**

जब आत्मा के संकल्प बदलते हैं,

तो उसका अनुभव, व्यवहार और भाग्य भी बदलने लगता है।

---

**मौन सेवा कैसे करें?**

प्रतिदिन कुछ मिनट–

- स्वयं को आत्मा अनुभव करें।
- परमात्मा से जुड़ें।
- विश्व की आत्माओं के लिए शुभ संकल्प करें।

मन में संकल्प करें–

- सभी आत्माएँ सुखी रहें।
- सभी आत्माएँ शांति का अनुभव करें।
- सभी आत्माएँ परमात्मा को पहचानें।
- संसार में प्रेम और पवित्रता बढ़े।

यह मौन सेवा किसी भी शब्द से अधिक प्रभावशाली हो सकती है।

---

**दैनिक अभ्यास - मौन का अनुभव**

आराम से बैठें।

अपने को भृकुटि के मध्य एक प्रकाशमय आत्मा अनुभव करें।

अब परमधाम में स्थित परमात्मा से दिव्य प्रकाश अपनी आत्मा में उतरता हुआ अनुभव करें।

धीरे-धीरे अनुभव करें–

मेरे विचार शांत हो रहे हैं।

मेरा मन स्थिर हो रहा है।

मेरे संकल्प पवित्र बन रहे हैं।

अब कुछ क्षण बिना शब्दों के केवल परमात्मा की उपस्थिति का अनुभव करें।

फिर संकल्प करें–

**मैं मौन स्वरूप आत्मा हूँ।**

**मेरे संकल्प शक्तिशाली हैं।**

**मेरे मौन से वातावरण में शांति फैल रही है।**

**मैं परमात्मा की शक्ति का माध्यम हूँ।**

कुछ मिनट इसी दिव्य मौन में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

रात्रि में स्वयं से पूछें–

- क्या आज मैंने आवश्यकता से अधिक बोला?
- क्या मेरे शब्दों से किसी को शक्ति मिली?
- क्या मैंने मौन में बैठकर शुभ संकल्प किए?
- क्या मेरे विचार शांत और पवित्र रहे?
- क्या आज मेरी मौन स्थिति ने किसी को प्रेरणा दी?

---

**सात-दिवसीय अभ्यास**

अगले सात दिनों तक प्रतिदिन तीन बार पाँच-पाँच मिनट का **"मौन योग"** करें।

इन पाँच मिनटों में–

- स्वयं को आत्मा अनुभव करें।
- परमात्मा से शक्ति लें।
- विश्व के लिए शुभ संकल्प करें।
- किसी एक आत्मा को मानसिक रूप से शांति और शुभकामनाएँ भेजें।

सप्ताह के अंत में अनुभव करें–

- क्या मन अधिक शांत हुआ?
- क्या वाणी अधिक संयमित हुई?
- क्या संकल्प अधिक शक्तिशाली बने?
- क्या आपकी उपस्थिति का प्रभाव बढ़ा?

---

**अध्याय का सार**

मौन आत्मा की वह सूक्ष्म शक्ति है जो उसके विचारों, वाणी और कर्मों को दिव्य प्रभाव प्रदान करती है। जब आत्मा परमात्मा की याद में स्थित होकर शुभ और शक्तिशाली संकल्प करती है, तब उसके मौन की वाइब्रेशन वातावरण और आत्माओं को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं। मितभाषिता, गहन चिंतन और मौन सेवा आत्मा के आध्यात्मिक आकर्षण को कई गुना बढ़ा देते हैं। ऐसी आत्मा शब्दों से कम और अपनी स्थिति से अधिक प्रेरणा देती है। यही मौन की सच्ची शक्ति है।

---

**आज का मनन**

**"मैं मौन स्वरूप आत्मा हूँ। मेरे प्रत्येक शुभ संकल्प में परमात्मा की शक्ति समाई हुई है। मैं कम बोलकर, अधिक अनुभव करके और मौन सेवा द्वारा संसार में शांति, प्रेम और शुभभावना की किरणें फैलाता/फैलाती हूँ।"**

इस संकल्प का अमृतवेले तथा रात्रि विश्राम से पूर्व गहन मनन करें।

**जब आत्मा मौन में परमात्मा से जुड़ती है, तब उसके शब्दों की नहीं, उसकी उपस्थिति की शक्ति बोलने लगती है।**

# अध्याय 10

# सहनशक्ति - अचल आत्मा का दिव्य आकर्षण

**जो परिस्थितियों में अडिग रहता है, वही परमात्मा की शक्ति का सच्चा अनुभव करता है**

**"सहनशक्ति कमजोरी नहीं, बल्कि आत्मा की वह महान शक्ति है जो उसे हर परिस्थिति में स्थिर, शांत और विजयी बनाए रखती है। सहनशील आत्मा का मौन तेज ही उसका सबसे बड़ा आध्यात्मिक आकर्षण बन जाता है।"**

---

**प्रारम्भिक प्रेरक कथा - पर्वत और आँधी**

एक विशाल पर्वत के सामने एक दिन भीषण आँधी आई।

तेज़ हवाएँ चलीं।

वृक्ष झुक गए।

पत्ते उड़ गए।

नदियों में उफान आ गया।

लेकिन पर्वत अचल खड़ा रहा।

आँधी कुछ समय बाद शांत हो गई।

पर्वत पहले की तरह स्थिर था।

एक यात्री ने पूछा–

**"पर्वत क्यों नहीं डगमगाया?"**

एक संत ने उत्तर दिया–

**"जिसकी जड़ें गहरी होती हैं, उसे तूफ़ान नहीं गिरा सकता।"**

हमारी आत्मा भी उस पर्वत के समान बन सकती है।

यदि हमारी जड़ें परमात्मा की याद, आत्म-स्मृति और श्रीमत में गहरी हों,

तो जीवन की कोई भी परिस्थिति हमें विचलित नहीं कर सकती।

यही सहनशक्ति आध्यात्मिक आकर्षण की पहचान है।

---

**सहनशक्ति क्या है?**

सहनशक्ति का अर्थ दुःख सहते रहना या अन्याय को स्वीकार करना नहीं है।

सहनशक्ति का अर्थ है–

- परिस्थिति में स्थिर रहना।
- प्रतिक्रिया देने के बजाय समझदारी से उत्तर देना।
- दूसरों की कमज़ोरियों को समझना।
- अपने मन की शांति को सुरक्षित रखना।
- परमात्मा पर विश्वास बनाए रखना।

सहनशक्ति आत्मा को परिस्थितियों का दास नहीं बनने देती।

वह उसे परिस्थितियों का स्वामी बना देती है।

---

**सहनशक्ति आध्यात्मिक आकर्षण क्यों बढ़ाती है?**

जो व्यक्ति छोटी-छोटी बातों पर क्रोधित हो जाता है,

जो हर आलोचना से टूट जाता है,

जो हर कठिनाई में निराश हो जाता है,

उसकी आंतरिक शक्ति धीरे-धीरे कम होने लगती है।

लेकिन जो आत्मा–

- धैर्य रखती है,
- शांत रहती है,
- क्षमा करती है,
- समाधान खोजती है,

उसके प्रति लोगों के मन में स्वतः सम्मान उत्पन्न होता है।

लोग उसके शब्दों से नहीं,

उसकी **स्थिति** से प्रेरित होते हैं।

यही वास्तविक आध्यात्मिक आकर्षण है।

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा कहते हैं–

**"सहन करना हारना नहीं है; सहन करना जीत की तैयारी है।"**

जब आत्मा सहन करना सीख जाती है–

- उसका मन शक्तिशाली बनता है।
- बुद्धि स्पष्ट रहती है।
- निर्णय श्रेष्ठ होते हैं।
- संबंध सुरक्षित रहते हैं।

परमात्मा हमें हर परिस्थिति में यही स्मृति दिलाते हैं–

**"यह भी नाटक का एक दृश्य है। मैं अभिनेता हूँ। मुझे अपनी श्रेष्ठ भूमिका निभानी है।"**

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बार-बार कहते हैं–

**"सहनशक्ति धारण करो।"**

वे बताते हैं कि जहाँ सहनशक्ति होती है, वहाँ क्रोध समाप्त हो जाता है।

जहाँ सहनशक्ति होती है, वहाँ विवाद समाप्त हो जाते हैं।

जहाँ सहनशक्ति होती है, वहाँ आत्मा माया पर विजय प्राप्त कर लेती है।

**मनन:**

*"सहनशक्ति मेरी हार नहीं, मेरी आध्यात्मिक विजय है।"*

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–

**"सहन करना अर्थात् स्वयं को सुरक्षित रखना।"**

वे समझाते हैं कि जो आत्मा दूसरों की बातों से तुरंत प्रभावित हो जाती है, वह अपनी शक्ति खो देती है।



लेकिन जो आत्मा परमात्मा की याद में स्थित रहकर हर परिस्थिति को नाटक समझती है,
वह सदैव हल्की और प्रसन्न रहती है।
ऐसी आत्मा का चेहरा, उसकी मुस्कान और उसकी स्थिरता ही दूसरों के लिए प्रेरणा बन जाती है।

**मनन:**

*"मैं परिस्थिति से बड़ा हूँ, क्योंकि परमात्मा मेरे साथ हैं।"*

---

**सहनशक्ति कैसे विकसित करें?**

जब भी कोई कठिन परिस्थिति आए–

**पहला कदम – रुकें।**

तुरंत प्रतिक्रिया न दें।

**दूसरा कदम – आत्म-स्मृति में आएँ।**

स्वयं को ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करें।

**तीसरा कदम – परमात्मा को याद करें।**

उनसे शक्ति ग्रहण करें।

**चौथा कदम – नाटक को समझें।**

हर आत्मा अपने संस्कारों के अनुसार भूमिका निभा रही है।

**पाँचवाँ कदम – श्रेष्ठ प्रतिक्रिया दें।**

क्रोध नहीं,
करुणा।
आलोचना नहीं,
समझ।
शिकायत नहीं,
समाधान।

---

**सहनशक्ति और क्षमा का संबंध**

सहनशक्ति के बिना क्षमा संभव नहीं।

जब आत्मा सहन करना सीखती है,

तभी वह दूसरों की भूलों को छोड़ पाती है।

परमात्मा हमें सिखाते हैं–

**"हर आत्मा अपने संस्कारों से कर्म कर रही है।"**

यह समझ आते ही मन हल्का हो जाता है।

क्षमा करना सरल हो जाता है।

और आत्मा का आकर्षण कई गुना बढ़ जाता है।

---

**दैनिक अभ्यास - शक्ति का अनुभव**

शांत बैठें।

अपने को भृकुटि के मध्य एक ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करें।

अब परमधाम में स्थित परमात्मा से दिव्य शक्ति की किरणें अपनी आत्मा में भरती हुई अनुभव करें।

अनुभव करें–

मैं भीतर से अचल हूँ।

मैं परिस्थिति से बड़ा हूँ।

मैं परमात्मा की शक्ति से भर रहा/रही हूँ।

धीरे-धीरे संकल्प करें–

**मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ।**

**मैं सहनशक्ति का स्वरूप हूँ।**

**कोई भी परिस्थिति मेरी शांति को नहीं छीन सकती।**

**मैं हर आत्मा के प्रति करुणा और शुभभावना रखता/रखती हूँ।**

कुछ मिनट इसी दिव्य अनुभूति में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

दिन समाप्त होने पर स्वयं से पूछें–

- क्या आज किसी परिस्थिति ने मुझे विचलित किया?
- क्या मैंने प्रतिक्रिया देने से पहले रुककर सोचा?
- क्या मैंने किसी आत्मा की भूल को क्षमा किया?
- क्या मैंने परमात्मा से शक्ति लेकर उत्तर दिया?
- क्या आज मेरी सहनशक्ति ने किसी संबंध को सुरक्षित रखा?

---

**सात-दिवसीय अभ्यास**

अगले सात दिनों तक एक विशेष अभ्यास करें।

जब भी कोई चुनौतीपूर्ण परिस्थिति आए–

मन में केवल एक संकल्प दोहराएँ–

**"मैं आत्मा हूँ। मैं शांत हूँ। मैं सहनशक्ति का स्वरूप हूँ।"**

फिर तीन गहरी साँस लेकर परमात्मा को याद करें और उसके बाद ही उत्तर दें।

दिन के अंत में लिखें–

- आज मैंने कहाँ सहनशक्ति का प्रयोग किया?
- क्या इससे परिस्थिति बेहतर हुई?
- क्या मेरा मन पहले से अधिक स्थिर रहा?

सप्ताह के अंत में अनुभव करें–

- क्या प्रतिक्रियाएँ कम हुईं?
- क्या संबंध अधिक मधुर हुए?
- क्या आत्मविश्वास बढ़ा?
- क्या परमात्मा का साथ अधिक अनुभव हुआ?

---

**अध्याय का सार**

सहनशक्ति आत्मा की वह दिव्य शक्ति है जो उसे हर परिस्थिति में अचल, शांत और विजयी बनाए रखती है। यह कमजोरी नहीं, बल्कि परमात्मा पर अटूट विश्वास और आत्म-स्मृति की पहचान है। जब आत्मा परिस्थितियों, आलोचनाओं और चुनौतियों के बीच भी अपनी शांति और प्रेम को बनाए रखती है, तब उसका व्यक्तित्व अत्यंत प्रभावशाली बन जाता है। सहनशक्ति, क्षमा और करुणा मिलकर आत्मा के आध्यात्मिक आकर्षण को कई गुना बढ़ा देते हैं। ऐसी आत्मा दूसरों को अपने शब्दों से नहीं, बल्कि अपनी स्थिर अवस्था से प्रेरित करती है।

---

**आज का मनन**

**"मैं परमात्मा की संतान, एक अचल और शक्तिशाली आत्मा हूँ। कोई भी परिस्थिति मेरी शांति, प्रेम और सम्मान को नहीं छीन सकती। मेरी सहनशक्ति ही मेरी आध्यात्मिक विजय और मेरा वास्तविक आकर्षण है।"**

इस संकल्प का अमृतवेले तथा रात्रि विश्राम से पूर्व गहन मनन करें।

**जो आत्मा सहन करना सीख जाती है, वही जीवन के प्रत्येक तूफ़ान के बीच भी परमात्मा के प्रकाश का अटल दीपक बनकर चमकती रहती है।**

# अध्याय 11

# शुभ संकल्प और दिव्य वाइब्रेशन्स

# जैसे विचार, वैसी ऊर्जा; जैसी ऊर्जा, वैसा आकर्षण

**"हर संकल्प एक सूक्ष्म बीज है। यदि वह परमात्मा की याद, पवित्रता और शुभभावना से भरा हो, तो वह केवल हमारा भाग्य ही नहीं, बल्कि वातावरण और अनेक आत्माओं के अनुभव को भी बदल सकता है।"**

---

**प्रारम्भिक प्रेरक कथा - शांत सरोवर की लहरें**

एक संत प्रतिदिन प्रातः एक शांत सरोवर के किनारे ध्यान करते थे।

एक दिन उनके शिष्य ने देखा कि संत ने सरोवर में एक छोटा-सा कंकड़ डाला।

कंकड़ छोटा था, लेकिन उससे उठने वाली लहरें धीरे-धीरे पूरे सरोवर में फैल गईं।

संत मुस्कुराए और बोले–

**"जैसे इस छोटे से कंकड़ से पूरे सरोवर में तरंगें फैल गईं, वैसे ही आत्मा का एक संकल्प पूरे वातावरण में अपनी वाइब्रेशन्स फैलाता है।"**

यदि संकल्प क्रोध, भय या ईर्ष्या का है, तो उसकी नकारात्मक तरंगें भी फैलती हैं।

यदि संकल्प प्रेम, शांति और शुभभावना का है, तो उसकी सकारात्मक तरंगें भी अनेक आत्माओं तक पहुँचती हैं।

इसीलिए परमात्मा कहते हैं–

**"संकल्पों को श्रेष्ठ बनाओ, क्योंकि वही तुम्हारे जीवन और सेवा की दिशा तय करते हैं।"**

---

**वाइब्रेशन्स क्या हैं?**

हम जो सोचते हैं, वही हमारे भीतर ऊर्जा के रूप में उत्पन्न होता है।

यह ऊर्जा केवल हमारे भीतर नहीं रहती, बल्कि वातावरण में भी फैलती है।

इन्हीं सूक्ष्म ऊर्जा तरंगों को **वाइब्रेशन्स** कहा जाता है।

इसी कारण कभी-कभी–

- किसी व्यक्ति के पास जाकर सहज शांति अनुभव होती है।
- किसी स्थान पर प्रवेश करते ही मन हल्का हो जाता है।
- कुछ लोगों के साथ बैठते ही मन प्रसन्न हो जाता है।
- जबकि कुछ स्थानों या व्यक्तियों के पास बेचैनी अनुभव होती है।

इसका कारण केवल शब्द नहीं, बल्कि वहाँ उपस्थित वाइब्रेशन्स होती हैं।

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा कहते हैं–

**"पहले संकल्प बदलो, फिर संसार बदलेगा।"**

हर कर्म से पहले एक संकल्प जन्म लेता है।

यदि संकल्प पवित्र है–

- कर्म श्रेष्ठ होगा।
- संस्कार श्रेष्ठ बनेंगे।
- संबंध मधुर होंगे।
- भाग्य उज्ज्वल बनेगा।

इसलिए राजयोग में केवल कर्म नहीं, बल्कि संकल्पों की भी शुद्धता पर विशेष ध्यान दिया जाता है।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बच्चों को बार-बार याद दिलाते हैं–

**"व्यर्थ संकल्पों में समय और शक्ति नष्ट मत करो।"**

व्यर्थ चिंतन–

- मन को थका देता है।
- योग को कमजोर करता है।
- निर्णय लेने की क्षमता कम करता है।

- आध्यात्मिक आकर्षण को घटा देता है।

परमात्मा हमें सिखाते हैं–

**"व्यर्थ को समाप्त करो, समर्थ बनो।"**

**मनन:**

*"मेरा प्रत्येक संकल्प मेरी आध्यात्मिक ऊर्जा का निर्माण करता है।"*

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–

**"आपके संकल्प विश्व-सेवा का साधन बन सकते हैं।"**

जब आत्मा परमात्मा की याद में बैठकर शुभभावना से संकल्प करती है, तो वे संकल्प अनेक आत्माओं तक पहुँचते हैं।

वे वातावरण को हल्का करते हैं।

वे निराश आत्माओं को आशा देते हैं।

वे अशांत मनों में शांति का संचार करते हैं।

यही सूक्ष्म सेवा का सर्वोच्च स्वरूप है।

**मनन:**

*"मेरे प्रत्येक शुभ संकल्प में विश्व-कल्याण की शक्ति समाई हुई है।"*

---

**नकारात्मक संकल्पों से सावधान**

कुछ संकल्प ऐसे होते हैं जो आत्मा की शक्ति को तुरंत कम कर देते हैं–

- "मैं नहीं कर सकता।"
- "मेरे साथ हमेशा ऐसा ही होता है।"
- "कोई मुझे नहीं समझता।"
- "उसकी वजह से मैं दुखी हूँ।"
- "मेरे पास समय नहीं है।"

ऐसे संकल्प धीरे-धीरे हमारे संस्कार बन जाते हैं।

परमात्मा हमें इन्हें बदलने की शिक्षा देते हैं।

इनकी जगह नए संकल्प अपनाएँ–

- **मैं परमात्मा की शक्तिशाली संतान हूँ।**
- **हर परिस्थिति मुझे कुछ सिखाने आई है।**
- **मैं समाधान स्वरूप आत्मा हूँ।**
- **परमात्मा सदैव मेरे साथ हैं।**
- **मैं हर आत्मा के लिए शुभभावना रखता/रखती हूँ।**

---

**शुभ संकल्प कैसे विकसित करें?**

प्रतिदिन इन पाँच अभ्यासों का पालन करें–

**1. दिन की शुरुआत एक श्रेष्ठ संकल्प से करें।**

**2. प्रत्येक घंटे एक मिनट आत्म-स्मृति में रहें।**

**3. व्यर्थ विचार आते ही उन्हें तुरंत बदल दें।**

**4. हर आत्मा के लिए शुभभावना रखें।**

**5. सोने से पहले परमात्मा को धन्यवाद दें।**

ये छोटे-छोटे अभ्यास धीरे-धीरे मन को शक्तिशाली बना देते हैं।

---

**वाइब्रेशन्स द्वारा सेवा**

राजयोगी केवल शब्दों से सेवा नहीं करता।

वह अपनी स्थिति से भी सेवा करता है।

जब आत्मा–

- पवित्र होती है,
- शांत होती है,
- प्रेममय होती है,
- परमात्मा से जुड़ी होती है,

तो उसके चारों ओर सकारात्मक ऊर्जा का एक दिव्य क्षेत्र (Spiritual Aura) निर्मित हो जाता है।

इस ऊर्जा का प्रभाव उसके परिवार, कार्यस्थल, समाज और विश्व तक पहुँच सकता है।

यही वास्तविक आध्यात्मिक आकर्षण है।

---

**दैनिक अभ्यास - शुभ संकल्पों का प्रसार**

आराम से बैठें।

अपने को भृकुटि के मध्य एक ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करें।

अब परमधाम से परमात्मा का दिव्य प्रकाश अपनी आत्मा में भरता हुआ अनुभव करें।

अनुभव करें–

मेरा मन पूर्णतः शांत है।

मेरे विचार पवित्र हैं।

मेरे संकल्प शुभ हैं।

अब मन में संकल्प करें–

**मैं परमात्मा की शक्तिशाली संतान हूँ।**

**मेरे प्रत्येक विचार से शांति की वाइब्रेशन्स फैल रही हैं।**

**मेरे शुभ संकल्प विश्व-कल्याण का माध्यम बन रहे हैं।**

**मैं जहाँ भी जाता/जाती हूँ, वहाँ सकारात्मक ऊर्जा फैलती है।**

कुछ मिनट इस अनुभूति में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

रात्रि में स्वयं से पूछें–

- क्या आज मेरे अधिकांश संकल्प सकारात्मक थे?
- क्या मैंने किसी के लिए नकारात्मक विचार रखा?

- क्या मैंने व्यर्थ विचारों को समय रहते बदल दिया?
- क्या मेरी वाइब्रेशन्स से वातावरण में शांति बढ़ी?
- क्या आज मैंने मौन सेवा की?

---

**सात-दिवसीय अभ्यास**

अगले सात दिनों तक प्रत्येक सुबह यह संकल्प पाँच बार दोहराएँ–

**"आज मेरा प्रत्येक विचार पवित्र, शक्तिशाली और कल्याणकारी होगा।"**

दिन में तीन बार रुककर स्वयं से पूछें–

- अभी मैं क्या सोच रहा/रही हूँ?
- क्या यह विचार मुझे शक्तिशाली बना रहा है?
- क्या यह विचार विश्व-कल्याणकारी है?

यदि नहीं–

उसे तुरंत बदल दें।

सप्ताह के अंत में लिखें–

- क्या व्यर्थ विचार कम हुए?
- क्या मन अधिक हल्का हुआ?
- क्या मेरी वाइब्रेशन्स में परिवर्तन अनुभव हुआ?
- क्या संबंधों में सकारात्मकता बढ़ी?

---

**अध्याय का सार**

शुभ संकल्प आत्मा की सबसे सूक्ष्म और प्रभावशाली शक्ति हैं। प्रत्येक विचार ऊर्जा बनकर वातावरण में फैलता है और हमारे संस्कारों, संबंधों तथा भाग्य को प्रभावित करता है। जब आत्मा परमात्मा की याद में रहकर पवित्र, सकारात्मक और विश्व-कल्याणकारी संकल्प करती है, तब उसकी वाइब्रेशन्स अनेक आत्माओं तक शांति, प्रेम और शक्ति पहुँचाती हैं। यही सूक्ष्म सेवा और वास्तविक आध्यात्मिक आकर्षण

है। आत्मा का प्रभाव उसके शब्दों से अधिक उसके संकल्पों और आंतरिक स्थिति से प्रकट होता है।

---

**आज का मनन**

**"मैं परमात्मा की शक्तिशाली संतान हूँ। मेरा प्रत्येक संकल्प पवित्र, शुभ और विश्व-कल्याणकारी है। मेरे विचारों की दिव्य वाइब्रेशन्स जहाँ भी पहुँचती हैं, वहाँ शांति, प्रेम और आशा का प्रकाश फैलाती हैं।"**

इस संकल्प का अमृतवेले तथा रात्रि विश्राम से पूर्व गहन मनन करें।

**जब संकल्प परमात्मा की याद से भर जाते हैं, तब वे केवल विचार नहीं रहते–वे विश्व-सेवा का मौन साधन बन जाते हैं और आत्मा का आध्यात्मिक आकर्षण अनेक गुना बढ़ा देते हैं।**

# अध्याय 12

# सेवा - आध्यात्मिक आकर्षण की सर्वोच्च अभिव्यक्ति

## जब आत्मा देने लगती है, तभी उसका दिव्य आकर्षण प्रकट होता है

**"सेवा केवल कार्य करना नहीं है; सेवा वह स्थिति है जिसमें आत्मा परमात्मा के प्रेम, शांति और शक्तियों का माध्यम बन जाती है। जितना हम निःस्वार्थ भाव से देते हैं, उतना ही परमात्मा हमें भरते जाते हैं।"**

---

**प्रारम्भिक प्रेरक कथा - जलता हुआ दीपक**

एक छोटे से गाँव में अंधकार छाया हुआ था। एक वृद्ध ने एक दीपक जलाया।

उस दीपक ने दूसरे दीपक को जलाया।

फिर तीसरे को।

धीरे-धीरे पूरा गाँव प्रकाश से भर गया।

किसी ने पहले दीपक से पूछा–

**"तुम्हारा प्रकाश तो दूसरों को देने से कम हो गया होगा?"**

दीपक मुस्कुराया और बोला–

**"प्रकाश बाँटने से कभी कम नहीं होता, वह तो और अधिक फैलता है।"**

आत्मा भी उसी दीपक के समान है।

जब वह ज्ञान, प्रेम, शांति और शुभभावनाएँ दूसरों के साथ बाँटती है, तब उसकी अपनी आध्यात्मिक शक्ति कम नहीं होती।

बल्कि वह और अधिक भरती जाती है।

यही सेवा का दिव्य रहस्य है।

---

**सेवा क्या है?**

सामान्य रूप से लोग सेवा का अर्थ केवल किसी की सहायता करना या समाज-सेवा करना समझते हैं।

लेकिन परमात्मा की दृष्टि में सेवा इससे कहीं अधिक गहरी है।

सच्ची सेवा है–

- किसी आत्मा को शांति का अनुभव कराना।
- निराश व्यक्ति में आशा जगाना।
- अपने श्रेष्ठ संस्कारों द्वारा प्रेरणा देना।
- अपने जीवन से आध्यात्मिक मूल्यों का उदाहरण बनना।
- परमात्मा का परिचय देकर आत्माओं को उनके वास्तविक स्वरूप की स्मृति दिलाना।

इसलिए सेवा केवल **कर्म** नहीं, बल्कि **जीवन जीने की शैली** है।

---

**सेवा आध्यात्मिक आकर्षण क्यों बढ़ाती है?**

जो व्यक्ति केवल अपने बारे में सोचता है, उसकी चेतना धीरे-धीरे सीमित हो जाती है।

लेकिन जो आत्मा दूसरों के कल्याण के लिए जीती है–

- उसका हृदय विशाल हो जाता है।
- उसकी दृष्टि व्यापक हो जाती है।
- उसके संकल्प शक्तिशाली बन जाते हैं।
- उसके भीतर परमात्मा की शक्तियाँ सहज प्रवाहित होने लगती हैं।

ऐसी आत्मा लोगों को अपनी ओर आकर्षित नहीं करती,

बल्कि लोग स्वयं उसके पास प्रेरणा लेने आते हैं।

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा कहते हैं–

**"बच्चे, स्वयं भी आगे बढ़ो और दूसरों को भी आगे बढ़ाओ।"**

सच्ची सेवा वही है–

जो किसी आत्मा को उसके वास्तविक स्वरूप का अनुभव करा दे।

परमात्मा चाहते हैं कि हम केवल ज्ञान सुनाएँ नहीं,

बल्कि अपने जीवन से ज्ञान का प्रमाण बनें।

जब हमारा जीवन ही संदेश बन जाता है,

तभी हमारी सेवा प्रभावशाली होती है।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा कहते हैं–

**"सेवा से मेवा मिलती है।"**

लेकिन यह मेवा केवल बाहरी सफलता नहीं है।

यह है–

- आत्मिक संतुष्टि,
- योग की गहराई,
- परमात्मा का सहयोग,
- और अनेक आत्माओं का स्नेह।

सेवा आत्मा को हल्का बनाती है।

स्वार्थ का बोझ समाप्त कर देती है।

**मनन:**

*"सेवा मेरा कर्तव्य नहीं, मेरा सौभाग्य है।"*

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा बार-बार कहते हैं–

**"स्वयं परिवर्तन बनो, तभी विश्व परिवर्तन होगा।"**

वे समझाते हैं कि सबसे बड़ी सेवा शब्दों से नहीं,

बल्कि **स्व-परिवर्तन** से होती है।

यदि हमारा चेहरा प्रसन्न है,

वाणी मधुर है,

दृष्टि पवित्र है,

और व्यवहार प्रेममय है,

तो बिना बोले भी अनेक आत्माएँ प्रेरित होती हैं।

यही श्रेष्ठ सेवा है।

**मनन:**

*"मेरा जीवन ही परमात्मा का संदेश बने।"*

---

**सेवा के चार स्वरूप**

परमात्मा की श्रीमत के अनुसार सेवा अनेक प्रकार से की जा सकती है–

**1. मन से सेवा**

- शुभ संकल्प करना।
- विश्व के लिए शांति की वाइब्रेशन्स फैलाना।
- सभी आत्माओं के लिए शुभभावना रखना।

**2. वाणी से सेवा**

- ज्ञान साझा करना।
- मधुर और उत्साहवर्धक शब्द बोलना।
- निराश व्यक्ति को आशा देना।

**3. कर्म से सेवा**

- सहयोग देना।

- समय, प्रतिभा और संसाधनों का श्रेष्ठ उपयोग करना।
- उदाहरण बनकर प्रेरणा देना।

**4. स्थिति से सेवा**

यह सबसे ऊँची सेवा है।

जब आत्मा–

- शांत रहती है,
- पवित्र रहती है,
- प्रेममय रहती है,
- और परमात्मा की याद में स्थित रहती है,

तो उसकी वाइब्रेशन्स स्वयं सेवा करने लगती हैं।

---

**सेवा में निमित्त भाव**

यदि सेवा के साथ अहंकार जुड़ जाए–

तो सेवा का प्रभाव कम हो जाता है।

इसलिए परमात्मा कहते हैं–

**"निमित्त बनो।"**

मन में सदैव यह स्मृति रखें–

- सेवा परमात्मा की है।
- शक्ति परमात्मा की है।
- मैं केवल माध्यम हूँ।

यही भावना सेवा को पवित्र और सफल बनाती है।

---

**दैनिक अभ्यास - सेवा का अनुभव**

शांत बैठें।

अपने को भृकुटि के मध्य एक ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करें।

अब परमधाम में स्थित परमात्मा से प्रकाश और शक्ति की किरणें अपनी आत्मा में भरती हुई अनुभव करें।

अब अनुभव करें–

यह दिव्य प्रकाश मेरे माध्यम से संसार की आत्माओं तक पहुँच रहा है।

मन में संकल्प करें–

**मैं परमात्मा का निमित्त हूँ।**

**मैं सेवा स्वरूप आत्मा हूँ।**

**मेरे प्रत्येक विचार, शब्द और कर्म से कल्याण हो रहा है।**

**मैं जहाँ भी जाता/जाती हूँ, वहाँ आशा, शांति और प्रेम का वातावरण बनता है।**

कुछ मिनट इसी अनुभूति में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

रात्रि में स्वयं से पूछें–

- क्या आज मैंने किसी आत्मा को शक्ति दी?
- क्या मेरी वाणी से किसी का उत्साह बढ़ा?
- क्या मैंने सेवा करते समय निमित्त भाव रखा?
- क्या मेरी उपस्थिति से किसी को शांति मिली?
- क्या आज मेरा जीवन परमात्मा का संदेश बना?

---

**सात-दिवसीय अभ्यास**

अगले सात दिनों तक प्रतिदिन कम-से-कम एक निःस्वार्थ सेवा अवश्य करें।

उदाहरण–

- किसी निराश व्यक्ति का उत्साह बढ़ाएँ।
- किसी की बात ध्यान से सुनें।
- किसी के लिए शुभ संकल्प करें।
- किसी को आध्यात्मिक प्रेरणा दें।

- बिना बताए किसी की सहायता करें।

दिन के अंत में लिखें–

- आज मैंने कौन-सी सेवा की?
- सेवा करते समय मेरी भावना कैसी थी?
- क्या मुझे आंतरिक संतुष्टि का अनुभव हुआ?
- क्या मैं स्वयं भी पहले से अधिक हल्का और प्रसन्न हुआ/हुई?

---

**अध्याय का सार**

सेवा आत्मा की सर्वोच्च अभिव्यक्ति है। जब आत्मा परमात्मा से शक्ति लेकर निःस्वार्थ भाव से दूसरों के कल्याण के लिए जीती है, तब उसका आध्यात्मिक आकर्षण स्वाभाविक रूप से बढ़ जाता है। सेवा केवल कर्म नहीं, बल्कि मन, वाणी, कर्म और श्रेष्ठ स्थिति से निरंतर सकारात्मक प्रभाव फैलाने की प्रक्रिया है। जो आत्मा स्वयं परिवर्तन का उदाहरण बनती है, वही विश्व परिवर्तन का माध्यम बनती है। निमित्त भाव, प्रेम और शुभभावना से की गई सेवा आत्मा को परमात्मा के और निकट ले जाती है तथा उसे सभी के लिए प्रेरणा का स्रोत बना देती है।

---

**आज का मनन**

**"मैं परमात्मा का निमित्त हूँ। मेरा जीवन सेवा के लिए है। मेरे प्रत्येक संकल्प, प्रत्येक शब्द और प्रत्येक कर्म से शांति, प्रेम और आशा का प्रकाश फैलता है। जितना मैं निःस्वार्थ भाव से देता/देती हूँ, उतना ही परमात्मा मुझे अपनी शक्तियों से भरते जाते हैं।"**

इस संकल्प का अमृतवेले तथा रात्रि विश्राम से पूर्व गहन मनन करें।

**जो आत्मा सेवा में निरंतर लगी रहती है, वह स्वयं परमात्मा के प्रेम, शक्ति और आशीर्वाद का जीवंत माध्यम बन जाती है। यही उसके आध्यात्मिक आकर्षण की सर्वोच्च अवस्था है।**

# भाग 3 :
# आत्म-परिवर्तन की यात्रा
# स्वयं को बदलें, संसार बदलेगा

# अध्याय 13

# श्रीमत पर चलना - आध्यात्मिक आकर्षण का सर्वोच्च रहस्य

**जब जीवन परमात्मा के मार्गदर्शन में चलता है, तब आत्मा स्वयं दिव्य आकर्षण का केंद्र बन जाती है**

**"मानव मत सीमित है, जबकि श्रीमत अनंत ज्ञान का प्रकाश है। जो आत्मा अपने प्रत्येक विचार, निर्णय और कर्म में परमात्मा की श्रीमत को अपनाती है, उसका जीवन सहज, सुरक्षित, सफल और प्रभावशाली बन जाता है।"**

---

**प्रारम्भिक प्रेरक कथा - प्रकाशस्तंभ (लाइटहाउस)**

समुद्र में एक विशाल जहाज़ भीषण तूफ़ान में फँस गया।
चारों ओर घना अंधकार था।
लहरें ऊँची थीं।
नाविकों को दिशा दिखाई नहीं दे रही थी।
तभी दूर किनारे पर स्थित एक **प्रकाशस्तंभ (लाइटहाउस)** का प्रकाश दिखाई दिया।
उस प्रकाश का अनुसरण करते हुए जहाज़ सुरक्षित किनारे पहुँच गया।
एक नाविक ने कहा–
**"यदि हमने अपनी बुद्धि पर भरोसा किया होता, तो शायद हम रास्ता भटक जाते।"**
जीवन भी उसी समुद्र की तरह है।
कभी परिस्थितियों का तूफ़ान आता है,
कभी संबंधों की चुनौती,
कभी निर्णयों का भ्रम।
ऐसे समय में हमारी सीमित बुद्धि भ्रमित हो सकती है।
लेकिन परमात्मा की **श्रीमत** जीवन का वह दिव्य प्रकाशस्तंभ है,

जो हर परिस्थिति में सही दिशा दिखाती है।
जो आत्मा श्रीमत पर चलती है,
वह कभी भी आध्यात्मिक रूप से भटकती नहीं।

---

**श्रीमत क्या है?**

श्रीमत का अर्थ है–
**परमात्मा द्वारा दिया गया सर्वोच्च, कल्याणकारी और सटीक मार्गदर्शन।**
यह केवल उपदेश नहीं है।
यह जीवन जीने की दिव्य कला है।
श्रीमत हमें सिखाती है–

- कैसे सोचना है।
- कैसे बोलना है।
- कैसे निर्णय लेना है।
- कैसे संबंध निभाने हैं।
- कैसे कर्म करना है।
- और कैसे परमात्मा के समान बनना है।

श्रीमत आत्मा को उसके मूल स्वरूप तक वापस ले जाती है।

---

**मानव मत और श्रीमत में अंतर**

मानव मत–

- अनुभवों पर आधारित होती है।
- परिस्थितियों के अनुसार बदलती रहती है।
- सीमित दृष्टि रखती है।
- कभी सही, कभी गलत हो सकती है।

श्रीमत–

- त्रिकालदर्शी परमात्मा की है।

- सदैव कल्याणकारी होती है।
- समय से परे सत्य पर आधारित होती है।
- हर आत्मा के सर्वोच्च हित में होती है।

इसीलिए परमात्मा कहते हैं–

**"श्रीमत पर चलो, श्रेष्ठ बनो।"**

---

**श्रीमत पर चलने से आध्यात्मिक आकर्षण क्यों बढ़ता है?**

जब आत्मा अपने निर्णय अहंकार, भावनाओं या परिस्थितियों के आधार पर लेती है,

तो वह कभी-कभी भ्रमित हो जाती है।

लेकिन जब वही आत्मा श्रीमत को आधार बनाती है–

- उसके निर्णय स्पष्ट हो जाते हैं।
- मन हल्का रहता है।
- बुद्धि शक्तिशाली बनती है।
- कर्म श्रेष्ठ हो जाते हैं।
- जीवन में स्थिरता आती है।

ऐसी आत्मा का व्यक्तित्व विश्वास, संतुलन और दिव्यता से भर जाता है।

लोग उसके शब्दों से नहीं,

उसके जीवन से प्रेरित होते हैं।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बार-बार कहते हैं–

**"बच्चे, कदम-कदम पर श्रीमत लो।"**

वे बताते हैं कि देह-अभिमान में लिया गया निर्णय कभी-कभी दुःख का कारण बन जाता है।

लेकिन श्रीमत पर आधारित निर्णय आत्मा और दूसरों–दोनों के लिए कल्याणकारी होता है।

परमात्मा का वचन है–

**"श्रीमत पर चलने वाले कभी धोखा नहीं खाते।"**

**मनन:**

*"मेरा प्रत्येक कदम श्रीमत के अनुसार हो।"*

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–

**"श्रीमत जीवन की सुरक्षा-कवच है।"**

वे समझाते हैं कि जब आत्मा हर परिस्थिति में परमात्मा की सलाह को प्राथमिकता देती है,

तो माया उसे आसानी से विचलित नहीं कर सकती।

ऐसी आत्मा का आत्मविश्वास परमात्मा पर आधारित होता है,

न कि परिस्थितियों पर।

यही आत्मा निरंतर आगे बढ़ती है।

**मनन:**

*"मैं अपनी नहीं, परमात्मा की बुद्धि पर भरोसा करता/करती हूँ।"*

---

**श्रीमत को जीवन में कैसे उतारें?**

प्रतिदिन इन पाँच अभ्यासों को अपनाएँ–

**1. अमृतवेले परमात्मा से जुड़ें।**

दिन की शुरुआत श्रीमत की स्मृति से करें।

**2. प्रतिदिन मुरली का अध्ययन करें।**

हर दिन एक नई प्रेरणा और दिशा प्राप्त करें।

**3. निर्णय से पहले स्वयं से पूछें–**

**"क्या यह श्रीमत के अनुसार है?"**

**4. अहंकार नहीं, आज्ञाकारिता अपनाएँ।**

जहाँ आज्ञाकारिता है,

वहाँ सहज सफलता है।

**5. दिन के अंत में आत्म-परीक्षण करें।**

आज मैंने कहाँ श्रीमत का पालन किया?

कहाँ सुधार की आवश्यकता है?

---

**श्रीमत पर चलने के लाभ**

जब आत्मा निरंतर श्रीमत पर चलती है–

- मन शांत रहता है।
- बुद्धि स्पष्ट रहती है।
- कर्मों में शुद्धता आती है।
- संबंधों में मधुरता आती है।
- निर्णयों में स्थिरता आती है।
- सेवा में सफलता मिलती है।
- परमात्मा का सहयोग सहज अनुभव होता है।

सबसे बड़ा लाभ–

आत्मा धीरे-धीरे परमात्मा के समान गुणों को धारण करने लगती है।

---

**दैनिक अभ्यास - श्रीमत का अनुभव**

आराम से बैठें।

अपने को भृकुटि के मध्य एक ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करें।

अब परमधाम में स्थित परमात्मा का दिव्य प्रकाश अपनी आत्मा में भरता हुआ अनुभव करें।

अनुभव करें–



परमात्मा मुझे दिशा दे रहे हैं।

उनका ज्ञान मेरी बुद्धि को प्रकाशित कर रहा है।

उनकी श्रीमत मेरे प्रत्येक निर्णय को श्रेष्ठ बना रही है।

अब संकल्प करें–

**मैं परमात्मा की आज्ञाकारी संतान हूँ।**

**मेरा प्रत्येक विचार श्रीमत से प्रेरित है।**

**मेरा प्रत्येक कर्म कल्याणकारी है।**

**मैं परमात्मा का निमित्त बनकर जीवन जी रहा/रही हूँ।**

कुछ मिनट इसी अनुभूति में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

रात्रि में स्वयं से पूछें–

- क्या आज मैंने कोई निर्णय अहंकार में लिया?
- क्या मैंने किसी परिस्थिति में श्रीमत को याद रखा?
- क्या मेरे कर्म परमात्मा की शिक्षाओं के अनुरूप थे?
- क्या आज मैंने मुरली की किसी शिक्षा को व्यवहार में उतारा?
- क्या आज मेरा जीवन श्रीमत का उदाहरण बना?

---

**सात-दिवसीय अभ्यास**

अगले सात दिनों तक प्रत्येक सुबह यह संकल्प करें–

**"आज मेरा प्रत्येक कदम श्रीमत के अनुसार होगा।"**

दिन में जब भी कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेना हो–

एक मिनट रुकें।

परमात्मा को याद करें।

अपने मन से पूछें–

**"यदि परमात्मा अभी मेरे सामने होते, तो वे मुझे क्या करने की प्रेरणा देते?"**

फिर उसी भावना के अनुसार निर्णय लें।

सप्ताह के अंत में लिखें–

- किन परिस्थितियों में श्रीमत ने मेरी सहायता की?
- क्या मेरे निर्णय पहले से अधिक स्पष्ट हुए?
- क्या मन अधिक हल्का रहा?
- क्या परमात्मा का साथ अधिक अनुभव हुआ?

---

**अध्याय का सार**

श्रीमत परमात्मा का सर्वोच्च मार्गदर्शन है, जो आत्मा को सही दिशा, सुरक्षा और सफलता प्रदान करता है। जब आत्मा अपने विचारों, निर्णयों और कर्मों को श्रीमत के आधार पर संचालित करती है, तब उसका जीवन संतुलित, शक्तिशाली और प्रभावशाली बन जाता है। श्रीमत पर चलने से देह-अभिमान कम होता है, बुद्धि निर्मल होती है और आत्मा परमात्मा के गुणों को सहज रूप से धारण करने लगती है। ऐसी आत्मा का आध्यात्मिक आकर्षण उसके ज्ञान या व्यक्तित्व से नहीं, बल्कि उसके ईश्वरीय जीवन-शैली से प्रकट होता है।

---

**आज का मनन**

**"मैं परमात्मा की आज्ञाकारी संतान हूँ। मेरी बुद्धि का मार्गदर्शन मानव मत नहीं, बल्कि परमात्मा की श्रीमत करती है। जब मैं प्रत्येक कदम श्रीमत के अनुसार उठाता/उठाती हूँ, तब मेरा जीवन स्वयं एक दिव्य प्रेरणा बन जाता है और मेरा आध्यात्मिक आकर्षण स्वाभाविक रूप से बढ़ता जाता है।"**

इस संकल्प का अमृतवेले तथा रात्रि विश्राम से पूर्व गहन मनन करें।

**जो आत्मा श्रीमत को अपने जीवन का आधार बना लेती है, वह कभी दिशाहीन नहीं होती; वह स्वयं अनेक आत्माओं के लिए प्रकाशस्तंभ बन जाती है।**

# अध्याय 14

# सदैव प्रसन्न रहना - आध्यात्मिक आकर्षण का स्वाभाविक प्रकाश

**सच्ची प्रसन्नता परिस्थितियों से नहीं, परमात्मा से जुड़े रहने से प्राप्त होती है**

**"प्रसन्नता आत्मा की वह आंतरिक रोशनी है जो परमात्मा के प्रेम, आत्म-स्मृति और संतुष्टता से प्रकट होती है। जो आत्मा सदैव प्रसन्न रहती है, वह बिना कुछ कहे भी दूसरों के जीवन में आशा और शक्ति का संचार करती है।"**

---

**प्रारम्भिक प्रेरक कथा - मुस्कुराता हुआ माली**

एक नगर में एक वृद्ध माली रहता था। वह प्रतिदिन बगीचे में काम करता और हर समय मुस्कुराता रहता।

लोग उससे पूछते–

**"क्या आपके जीवन में कभी कोई समस्या नहीं आती?"**

माली मुस्कुराकर कहता–

**"समस्याएँ तो फूलों के साथ उगने वाले काँटों की तरह हैं। यदि मैं केवल काँटों को देखूँगा, तो फूलों की सुंदरता कभी नहीं देख पाऊँगा। इसलिए मैंने निर्णय लिया है कि मैं हर परिस्थिति में परमात्मा का उपहार खोजूँगा।"**

उसकी मुस्कान देखकर अनेक लोग प्रेरित होते थे।

वह कोई बड़ा उपदेशक नहीं था।

उसने केवल अपनी **प्रसन्न स्थिति** से लोगों के जीवन में आशा का संचार किया।

इसी प्रकार, एक प्रसन्न आत्मा का आकर्षण उसके शब्दों से नहीं, बल्कि उसकी **आंतरिक अवस्था** से प्रकट होता है।

---

**सच्ची प्रसन्नता क्या है?**

आज अधिकांश लोग प्रसन्नता को बाहरी उपलब्धियों से जोड़ते हैं–

- धन मिल जाए, तो खुशी।
- प्रशंसा मिले, तो खुशी।
- परिस्थिति अनुकूल हो, तो खुशी।

लेकिन ऐसी खुशी स्थायी नहीं होती।

परमात्मा सिखाते हैं–

**प्रसन्नता आत्मा का मूल गुण है।**

जब आत्मा–

- स्वयं को शरीर नहीं, आत्मा अनुभव करती है,
- परमात्मा के प्रेम का अनुभव करती है,
- वर्तमान में जीती है,
- और श्रीमत पर चलती है,

तब उसके भीतर एक स्थायी प्रसन्नता प्रकट होती है।

---

**प्रसन्नता आध्यात्मिक आकर्षण क्यों बढ़ाती है?**

प्रसन्न आत्मा–

- आशा का स्रोत बन जाती है।
- लोगों का मन हल्का कर देती है।
- वातावरण को सकारात्मक बना देती है।
- तनाव को कम कर देती है।
- विश्वास उत्पन्न करती है।

लोग ऐसे व्यक्ति के पास बार-बार आना चाहते हैं, जिसके पास बैठकर उन्हें शांति और प्रसन्नता का अनुभव हो।

यही आत्मा का वास्तविक आध्यात्मिक आकर्षण है।

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा कहते हैं–

**"सदैव हर्षित रहो।"**

यह केवल एक सलाह नहीं,

बल्कि एक आध्यात्मिक साधना है।

परमात्मा हमें याद दिलाते हैं–

- मैं आत्मा हूँ।
- मैं परमात्मा की संतान हूँ।
- मैं भाग्यशाली हूँ।
- मुझे परमात्मा का साथ प्राप्त है।

जिस आत्मा को यह स्मृति रहती है,

उसकी प्रसन्नता परिस्थितियों पर निर्भर नहीं रहती।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बार-बार कहते हैं–

**"हर्षितमुख रहो।"**

वे बताते हैं कि उदासी आत्मा की शक्ति को कम कर देती है,

जबकि प्रसन्नता योग को सहज बना देती है।

हर्षित आत्मा–

- सेवा में सफल होती है।
- संबंधों में मधुरता लाती है।
- दूसरों का साहस बढ़ाती है।
- स्वयं भी हल्की रहती है।

**मनन:**

*"मेरी प्रसन्नता मेरा आध्यात्मिक श्रृंगार है।"*

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–

**"हर्षितमुख रहना ब्राह्मण जीवन की पहचान है।"**

वे समझाते हैं कि जो आत्मा भीतर से प्रसन्न रहती है,

वह दूसरों को भी प्रसन्नता का अनुभव कराती है।

ऐसी आत्मा का चेहरा, उसकी मुस्कान और उसकी दृष्टि स्वयं सेवा का माध्यम बन जाती है।

बापदादा कहते हैं–

**"आपका प्रसन्न चेहरा अनेक आत्माओं को आशा दे सकता है।"**

**मनन:**

*"मैं जहाँ भी जाऊँ, वहाँ प्रसन्नता का वातावरण बनाऊँ।"*

---

**उदासी से बाहर कैसे आएँ?**

जब मन उदास हो–

**1. आत्म-स्मृति में आएँ।**

स्वयं को ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करें।

**2. परमात्मा को याद करें।**

उनके प्रेम और साथ का अनुभव करें।

**3. कृतज्ञता व्यक्त करें।**

जो कुछ मिला है, उसके लिए धन्यवाद दें।

**4. सेवा करें।**

दूसरों को खुशी देने से अपनी खुशी बढ़ती है।

**5. वर्तमान में रहें।**

अतीत की चिंता और भविष्य का भय छोड़कर वर्तमान को स्वीकार करें।

---

**मुस्कान - मौन सेवा का माध्यम**

एक सच्ची मुस्कान–

- बिना शब्दों के प्रेम व्यक्त करती है।
- तनाव को कम करती है।
- विश्वास बढ़ाती है।
- संबंधों को मधुर बनाती है।

लेकिन वास्तविक मुस्कान तभी आती है,

जब हृदय परमात्मा के प्रेम से भरा हो।

बनावटी मुस्कान कुछ क्षण चलती है।

आत्मिक प्रसन्नता से निकली मुस्कान जीवन भर याद रहती है।

---

**दैनिक अभ्यास - प्रसन्नता का अनुभव**

आराम से बैठें।

अपने को भृकुटि के मध्य एक ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करें।

अब परमधाम में स्थित परमात्मा की प्रेममयी किरणें अपनी आत्मा में उतरती हुई अनुभव करें।

अनुभव करें–

मेरा हृदय हल्का हो रहा है।

मेरे भीतर प्रसन्नता भर रही है।

मैं परमात्मा का प्रिय बच्चा हूँ।

अब संकल्प करें–

**मैं सदैव प्रसन्न रहने वाली आत्मा हूँ।**

**मेरी मुस्कान परमात्मा के प्रेम की अभिव्यक्ति है।**

**मैं जहाँ भी जाता/जाती हूँ, वहाँ आशा और खुशी फैलती है।**

**मेरी प्रसन्नता किसी परिस्थिति पर नहीं, परमात्मा पर आधारित है।**

कुछ मिनट इसी दिव्य अनुभूति में स्थित रहें।

**आत्म-चिंतन**

रात्रि में स्वयं से पूछें–

- क्या आज मैं अधिकांश समय प्रसन्न रहा/रही?
- क्या मैंने किसी आत्मा को मुस्कुराने का कारण दिया?
- क्या मेरी प्रसन्नता परिस्थितियों पर निर्भर थी?
- क्या मैंने परमात्मा के साथ का अनुभव किया?
- क्या आज मेरा चेहरा आशा और शांति का संदेश बन पाया?

---

**सात-दिवसीय अभ्यास**

अगले सात दिनों तक प्रतिदिन यह अभ्यास करें–

सुबह उठते ही मुस्कुराकर यह संकल्प करें–

**"आज मैं हर परिस्थिति में प्रसन्न रहूँगा/रहूँगी।"**

दिन भर–

- कम-से-कम पाँच आत्माओं को सच्ची मुस्कान दें।
- किसी एक उदास आत्मा का उत्साह बढ़ाएँ।
- तीन बार परमात्मा को धन्यवाद दें।
- रात्रि में दिन की तीन सबसे प्रसन्न घटनाएँ लिखें।

सप्ताह के अंत में अनुभव करें–

- क्या मन पहले से अधिक हल्का हुआ?
- क्या तनाव कम हुआ?
- क्या संबंध अधिक मधुर हुए?
- क्या आपकी मुस्कान स्वाभाविक बन गई?

---

**अध्याय का सार**

प्रसन्नता आत्मा का स्वाभाविक गुण और आध्यात्मिक आकर्षण का उज्ज्वल प्रकाश है। जब आत्मा परमात्मा के प्रेम, आत्म-स्मृति और श्रीमत के आधार पर जीवन जीती है, तब उसकी प्रसन्नता बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर नहीं रहती। ऐसी आत्मा अपने हर्षित चेहरे, मधुर व्यवहार और सकारात्मक वाइब्रेशन्स से अनेक आत्माओं को आशा, शक्ति और प्रेरणा देती है। उसकी मुस्कान केवल एक भाव नहीं, बल्कि परमात्मा के साथ उसके जीवंत संबंध की अभिव्यक्ति होती है। यही स्थायी प्रसन्नता आत्मा के दिव्य आकर्षण को अनेक गुना बढ़ा देती है।

---

**आज का मनन**

**"मैं परमात्मा की प्रिय संतान हूँ। मेरा वास्तविक स्वरूप शांति, प्रेम और प्रसन्नता है। मेरी खुशी किसी व्यक्ति, वस्तु या परिस्थिति पर नहीं, बल्कि परमात्मा के साथ मेरे अटूट संबंध पर आधारित है। मैं जहाँ भी जाऊँ, अपनी मुस्कान, शुभभावना और दिव्य वाइब्रेशन्स से आशा और प्रसन्नता का प्रकाश फैलाता/फैलाती हूँ।"**

इस संकल्प का अमृतवेले तथा रात्रि विश्राम से पूर्व गहन मनन करें।

**जब आत्मा परमात्मा के प्रेम में स्थित होकर सदैव प्रसन्न रहती है, तब उसका जीवन स्वयं एक दिव्य संदेश बन जाता है और उसका आध्यात्मिक आकर्षण असंख्य आत्माओं को प्रेरणा देने लगता है।**

# अध्याय 15

# आध्यात्मिक आकर्षण से विश्व-सेवा

**जब आत्मा स्वयं प्रकाश बन जाती है, तब उसका जीवन अनेक आत्माओं के लिए मार्गदर्शक बन जाता है**

**"आध्यात्मिक आकर्षण का अंतिम उद्देश्य केवल स्वयं का परिवर्तन नहीं, बल्कि विश्व-परिवर्तन में परमात्मा का निमित्त बनना है। जब आत्मा स्वयं प्रकाशमय बनती है, तब वह अनगिनत आत्माओं के जीवन में आशा, शांति और शक्ति का दीपक जला देती है।"**

---

**प्रारम्भिक प्रेरक कथा - एक दीपक से हजारों दीपक**

एक मंदिर में वर्षों से एक दीपक निरंतर जल रहा था।

एक दिन एक बालक ने पुजारी से पूछा–

**"यदि इस दीपक से हजारों दीपक जलाए जाएँ, तो क्या इसका प्रकाश कम हो जाएगा?"**

पुजारी मुस्कुराए और बोले–

**"नहीं बेटा। प्रकाश बाँटने से कभी कम नहीं होता, बल्कि अंधकार और अधिक दूर हो जाता है।"**

बालक कुछ क्षण मौन रहा।

फिर उसने कहा–

**"तो क्या मनुष्य भी ऐसा ही बन सकता है?"**

पुजारी ने उत्तर दिया–

**"हाँ। जब कोई आत्मा परमात्मा के ज्ञान, प्रेम और शक्तियों से भर जाती है, तब वह स्वयं एक ऐसा दीपक बन जाती है, जिससे असंख्य आत्माएँ प्रकाशित होती हैं।"**

यही है आध्यात्मिक आकर्षण का सर्वोच्च उद्देश्य–

**स्वयं प्रकाशित बनकर संसार को प्रकाश देना।**



---

**आध्यात्मिक आकर्षण का अंतिम लक्ष्य**

इस पुस्तक में हमने आध्यात्मिक आकर्षण के अनेक आयामों को समझा–

- आत्म-स्मृति
- परमात्मा से योग
- पवित्रता
- प्रेम
- शांति
- विनम्रता
- संतुष्टता
- मौन
- सहनशक्ति
- शुभ संकल्प
- सेवा
- श्रीमत
- सदैव प्रसन्न रहना

इन सभी गुणों का अंतिम उद्देश्य केवल व्यक्तिगत उन्नति नहीं है।

इनका उद्देश्य है–

**परमात्मा का ऐसा जीवंत माध्यम बनना, जिसके द्वारा विश्व में शांति, प्रेम और पवित्रता का प्रसार हो।**

---

**विश्व-सेवा क्या है?**

विश्व-सेवा का अर्थ केवल बड़े कार्यक्रम करना नहीं है।

सच्ची विश्व-सेवा आरंभ होती है–

**स्वयं के परिवर्तन से।**

जब आत्मा–

- शांत होती है,
- पवित्र होती है,
- प्रेममय होती है,
- और परमात्मा की याद में रहती है,

तो उसकी वाइब्रेशन्स परिवार, समाज और विश्व तक पहुँचती हैं।
एक शांत आत्मा अनेक अशांत आत्माओं को प्रभावित कर सकती है।
एक पवित्र आत्मा अनेक आत्माओं को प्रेरित कर सकती है।
एक प्रसन्न आत्मा अनेक निराश हृदयों में आशा जगा सकती है।

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा कहते हैं–
**"स्व-परिवर्तन ही विश्व-परिवर्तन का आधार है।"**
यदि प्रत्येक आत्मा स्वयं को बदल ले,
तो संसार बदलने में देर नहीं लगेगी।
इसीलिए परमात्मा हमें पहले स्वयं को बदलने की प्रेरणा देते हैं।
जब हम स्वयं परिवर्तन बनते हैं,
तभी हमारे शब्दों में प्रभाव आता है।
तभी हमारी सेवा सफल होती है।
तभी हमारा जीवन प्रेरणा बनता है।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बच्चों से कहते हैं–
**"अपने श्रेष्ठ जीवन से सेवा करो।"**
वे बताते हैं कि केवल ज्ञान सुनाना पर्याप्त नहीं है।
यदि हमारा व्यवहार ज्ञान के अनुरूप नहीं है,
तो शब्दों का प्रभाव सीमित रह जाता है।



लेकिन जब हमारा जीवन ही ज्ञान का प्रमाण बन जाता है,
तब बिना बोले भी अनेक आत्माएँ प्रभावित होती हैं।

**मनन:**

*"मेरा जीवन ही मेरी सबसे बड़ी सेवा है।"*

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–

**"फरिश्ता बनो, फरिश्ता बनाओ।"**

वे बच्चों को याद दिलाते हैं कि संगमयुग की सबसे बड़ी सेवा है–

**अपनी फरिश्ता स्थिति द्वारा संसार को आशा देना।**

बापदादा कहते हैं–

जब आत्मा–

- हल्की रहती है,
- निरहंकारी रहती है,
- परमात्मा की याद में रहती है,

तो उसकी उपस्थिति ही अनेक आत्माओं के लिए शक्ति का स्रोत बन जाती है।
यही वास्तविक विश्व-सेवा है।

**मनन:**

*"मैं परमात्मा का फरिश्ता स्वरूप निमित्त हूँ।"*

---

**आध्यात्मिक आकर्षण का वास्तविक प्रभाव**

जब आत्मा का आध्यात्मिक आकर्षण बढ़ता है–

- लोग उसके पास शांति अनुभव करने आते हैं।
- उसकी सलाह पर विश्वास करते हैं।
- उसके जीवन से प्रेरणा लेते हैं।
- उसकी वाइब्रेशन्स से शक्ति अनुभव करते हैं।

ऐसी आत्मा लोगों को अपनी ओर आकर्षित नहीं करती।
बल्कि परमात्मा का प्रकाश लोगों को उसके माध्यम से आकर्षित करता है।
यही सच्चा आध्यात्मिक चुंबकत्व है।

---

**आज के समय में हमारी जिम्मेदारी**

आज संसार–

- तनाव से भरा है।
- भय से भरा है।
- असुरक्षा से भरा है।
- अशांति से भरा है।

ऐसे समय में परमात्मा चाहते हैं कि उनके बच्चे–

- आशा के दीपक बनें।
- शांति के दूत बनें।
- प्रेम के स्रोत बनें।
- पवित्रता के उदाहरण बनें।

हमारा प्रत्येक श्रेष्ठ संकल्प,
प्रत्येक मधुर शब्द,
प्रत्येक पवित्र कर्म,
और प्रत्येक योगयुक्त स्थिति–
विश्व-सेवा का एक अमूल्य योगदान है।

---

**दैनिक अभ्यास - विश्व-सेवा का अनुभव**

शांत बैठें।
अपने को भृकुटि के मध्य एक ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करें।
अब परमधाम में स्थित परमात्मा से दिव्य प्रकाश और शक्ति अपनी आत्मा में भरती हुई अनुभव करें।

अब अनुभव करें–

मैं प्रकाश से भर गया/गई हूँ।

यह प्रकाश मेरे माध्यम से पूरे विश्व में फैल रहा है।

मन में संकल्प करें–

**सभी आत्माएँ शांति का अनुभव करें।**

**सभी आत्माएँ परमात्मा को पहचानें।**

**सभी आत्माएँ अपने मूल स्वरूप को स्मरण करें।**

**विश्व में प्रेम, पवित्रता और एकता स्थापित हो।**

कुछ मिनट इस दिव्य अनुभूति में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

रात्रि में स्वयं से पूछें–

- क्या आज मेरा जीवन किसी के लिए प्रेरणा बना?
- क्या मैंने अपनी स्थिति द्वारा सेवा की?
- क्या मेरे विचार विश्व-कल्याणकारी थे?
- क्या मैंने स्वयं में परिवर्तन किया?
- क्या आज मैं परमात्मा का श्रेष्ठ निमित्त बना?

---

**सात-दिवसीय अभ्यास**

अगले सात दिनों तक प्रतिदिन एक विशेष अभ्यास करें–

सुबह अमृतवेले पाँच मिनट विश्व-सेवा का योग करें।

दिन भर–

- प्रत्येक आत्मा को शुभ दृष्टि दें।
- किसी एक आत्मा का उत्साह बढ़ाएँ।
- किसी के लिए मौन शुभ संकल्प करें।
- हर परिस्थिति में अपने आध्यात्मिक आकर्षण को बनाए रखें।

रात्रि में लिखें–

- आज मैंने विश्व-सेवा किस प्रकार की?
- क्या मेरी स्थिति स्थिर रही?
- क्या मैंने किसी आत्मा को प्रेरित किया?
- क्या मैं परमात्मा के और निकट अनुभव हुआ/हुई?

---

**अध्याय का सार**

आध्यात्मिक आकर्षण का सर्वोच्च उद्देश्य केवल स्वयं को श्रेष्ठ बनाना नहीं, बल्कि परमात्मा के कार्य में विश्व-कल्याण का निमित्त बनना है। जब आत्मा आत्म-स्मृति, योग, पवित्रता, प्रेम, शांति और श्रीमत के आधार पर जीवन जीती है, तब उसका व्यक्तित्व स्वयं एक प्रेरणा बन जाता है। उसके विचार, वाणी, कर्म और वाइब्रेशन्स अनेक आत्माओं तक आशा, शक्ति और शांति पहुँचाते हैं। ऐसी आत्मा संसार को बदलने का प्रयास नहीं करती; वह स्वयं परिवर्तन बनकर विश्व-परिवर्तन का माध्यम बन जाती है। यही आध्यात्मिक आकर्षण की सर्वोच्च उपलब्धि है।

---

**आज का मनन**

**"मैं परमात्मा की ज्योतिर्मय संतान हूँ। मेरा जीवन केवल मेरे लिए नहीं, बल्कि विश्व-कल्याण के लिए है। मैं अपने प्रत्येक संकल्प, प्रत्येक शब्द और प्रत्येक कर्म द्वारा परमात्मा के प्रेम, शांति और शक्ति का माध्यम बनता/बनती हूँ। मेरा आध्यात्मिक आकर्षण असंख्य आत्माओं के लिए आशा और प्रकाश का स्रोत बने– यही मेरा संकल्प है।"**

इस संकल्प का अमृतवेले तथा रात्रि विश्राम से पूर्व गहन मनन करें।

**"जब आत्मा स्वयं प्रकाश बन जाती है, तब उसे किसी को आकर्षित करने की आवश्यकता नहीं रहती। परमात्मा का प्रकाश ही उसके माध्यम से असंख्य आत्माओं को अपने दिव्य मार्ग की ओर आकर्षित करने लगता है।"**

**ॐ शान्ति।**

# अध्याय 16

# आध्यात्मिक स्थिरता की शक्ति

**स्थिर आत्मा अनेक आत्माओं के लिए शक्ति का स्तम्भ बन जाती है। जब मन स्थिर होता है, तब आत्मा स्वाभाविक रूप से आध्यात्मिक आकर्षण का प्रकाश फैलाती है।**

**"स्थिर आत्मा अनेक आत्माओं के लिए शक्ति का आधार बन जाती है। जब मन अचल रहता है, तब आत्मा से आध्यात्मिक आकर्षण स्वतः प्रस्फुटित होने लगता है।"**

---

**प्रारम्भिक चिंतन**

कल्पना कीजिए, समुद्र के किनारे एक विशाल **प्रकाशस्तंभ (लाइटहाउस)** खड़ा है।
दिन हो या रात–
विशाल लहरें उससे टकराती हैं।
तेज़ हवाएँ चारों दिशाओं से चलती हैं।
भयंकर तूफ़ान आते हैं।
बिजलियाँ चमकती हैं।
समुद्र उफान पर होता है।
फिर भी वह प्रकाशस्तंभ अपनी जगह से तनिक भी नहीं हिलता।
वह तूफ़ान से भयभीत नहीं होता।
वह जहाज़ों के पीछे नहीं दौड़ता।
वह केवल अपनी जगह पर अडिग रहकर निरंतर प्रकाश फैलाता रहता है।
इसी कारण असंख्य जहाज़ सुरक्षित अपने गंतव्य तक पहुँच जाते हैं।
परमात्मा चाहते हैं कि उनका प्रत्येक बच्चा ऐसा ही **आध्यात्मिक प्रकाशस्तंभ** बने।
आज का संसार अनिश्चितताओं के दौर से गुजर रहा है।
समाचार हर घंटे बदलते हैं।

रिश्ते बदलते हैं।
स्वास्थ्य बदलता है।
व्यवसाय बदलते हैं।
तकनीक बदलती रहती है।
हमारे चारों ओर सब कुछ परिवर्तनशील है।
किन्तु जो आत्मा परमात्मा से जुड़ी रहती है, वह इन सभी परिवर्तनों के बीच भी स्थिर रहती है।
यही स्थिरता आध्यात्मिक आकर्षण के सबसे महान गुणों में से एक बन जाती है। लोग स्वाभाविक रूप से उन आत्माओं पर विश्वास करते हैं जो तब भी शांत रहती हैं जब चारों ओर अशांति हो।

---

**आध्यात्मिक स्थिरता क्या है?**
आध्यात्मिक स्थिरता का अर्थ है–
**बाहरी परिस्थितियाँ कैसी भी हों, फिर भी आत्म-स्मृति और परमात्मा की याद में अटल बने रहना।**
इसका अर्थ यह नहीं कि जीवन में कठिनाइयाँ नहीं आएँगी।
इसका अर्थ है कि कठिनाइयाँ अब आत्मा पर शासन नहीं करेंगी।
एक स्थिर आत्मा–

- प्रशंसा और आलोचना–दोनों में शांत रहती है।
- सफलता और असफलता–दोनों में प्रसन्न रहती है।
- गलत समझे जाने पर भी प्रेममय रहती है।
- विलम्ब होने पर भी धैर्य नहीं खोती।
- अनिश्चित परिस्थितियों में भी साहसी रहती है।
- जीवन के प्रत्येक दृश्य में परमात्मा से जुड़ी रहती है।

उसकी आंतरिक स्थिति बदलती परिस्थितियों पर निर्भर नहीं रहती।

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा सिखाते हैं कि यह **ड्रामा** सदा से अचूक, कल्याणकारी और यथार्थ है।
हर दृश्य का एक उद्देश्य है।
हर चुनौती अपने साथ एक शिक्षा लेकर आती है।
हर विलम्ब के पीछे भी कोई न कोई कल्याणकारी कारण होता है।
जब आत्मा परमात्मा और ड्रामा पर पूर्ण विश्वास विकसित कर लेती है,
तो अनावश्यक भय समाप्त होने लगता है।
तब वह यह नहीं पूछती–
**"मेरे साथ ऐसा क्यों हुआ?"**
बल्कि वह पूछती है–
**"इस दृश्य के माध्यम से परमात्मा मुझे क्या सिखाना चाहते हैं?"**
यही एक प्रश्न अशांति को ज्ञान में और कठिनाई को पुरुषार्थ के अवसर में बदल देता है।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बार-बार बच्चों को याद दिलाते हैं कि वे ड्रामा के प्रत्येक दृश्य को समझकर **अचल-अडोल** रहें।
वे सिखाते हैं कि परिस्थितियाँ चाहे जैसी भी हों, आत्मा को अपने मूल स्वरूप और परमात्मा की याद में स्थिर रहना चाहिए।
जब आत्मा परिस्थितियों को स्वीकार कर श्रीमत के अनुसार चलती है, तब उसकी स्थिरता बढ़ती जाती है।

**मनन:**

**"मैं परिस्थिति का दास नहीं, आत्मस्वरूप में स्थित परमात्मा का बच्चा हूँ। मेरी स्थिरता ही मेरी शक्ति है।"**

# अध्याय 16

# आध्यात्मिक स्थिरता की शक्ति (भाग 2)

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा बार-बार बच्चों से कहते हैं–

**"स्थिति को इतना शक्तिशाली बनाओ कि परिस्थिति स्वयं आपके सामने झुक जाए।"**

बापदादा समझाते हैं कि शक्तिशाली आत्मा परिस्थिति देखकर नहीं बदलती, बल्कि अपनी श्रेष्ठ स्थिति से परिस्थिति का वातावरण बदल देती है।

जब मन स्थिर रहता है–

- निर्णय स्पष्ट होते हैं।
- बुद्धि निर्मल रहती है।
- वाणी मधुर रहती है।
- संबंध सहज बने रहते हैं।
- सेवा प्रभावशाली होती है।

इसीलिए बापदादा कहते हैं–

**"पहले स्थिति, फिर सेवा।"**

यदि स्थिति शक्तिशाली है, तो सेवा स्वतः सफल होगी।

**मनन:**

**"मेरी स्थिर स्थिति ही मेरी सबसे बड़ी शक्ति है।"**

---

**आध्यात्मिक स्थिरता आध्यात्मिक आकर्षण क्यों बढ़ाती है?**

दुनिया में अधिकांश लोग परिस्थितियों के अनुसार बदल जाते हैं।

यदि कोई उनकी प्रशंसा करे– वे प्रसन्न हो जाते हैं।

यदि कोई आलोचना करे– वे दुखी हो जाते हैं।

यदि सफलता मिले– वे उत्साहित हो जाते हैं।

यदि असफलता मिले– वे निराश हो जाते हैं।



लेकिन एक आध्यात्मिक रूप से स्थिर आत्मा का आधार परिस्थितियाँ नहीं होतीं।
उसका आधार होता है–
**परमात्मा।**
ऐसी आत्मा के भीतर एक गहरी शांति होती है।
एक अद्भुत संतुलन होता है।
एक मौन शक्ति होती है।
लोग उसके शब्दों से पहले उसकी स्थिति को अनुभव करते हैं।
यही अनुभव उन्हें उसकी ओर आकर्षित करता है।
यही आध्यात्मिक चुंबकत्व है।

---

**मन से स्थिरता की शुरुआत**
हर परिवर्तन विचार से प्रारम्भ होता है।
यदि विचार स्थिर हैं, तो जीवन स्थिर होगा।
यदि विचार व्यर्थ हैं, तो मन भी व्यर्थ दिशा में भटकता रहेगा।
इसलिए प्रत्येक विचार से पहले स्वयं से पूछें–

- क्या यह विचार आवश्यक है?
- क्या यह विचार पवित्र है?
- क्या यह विचार कल्याणकारी है?
- क्या यह विचार मुझे परमात्मा के निकट ले जा रहा है?

यदि उत्तर "नहीं" है,
तो उस विचार को वहीं रोक दें।
परमात्मा कहते हैं–
**"समर्थ संकल्प ही समर्थ जीवन बनाते हैं।"**

---

**आध्यात्मिक विराम (The Spiritual Pause)**

जब भी कोई कठिन परिस्थिति आए–

तुरन्त प्रतिक्रिया न दें।

पहले **एक आध्यात्मिक विराम (Spiritual Pause)** लें।

केवल कुछ सेकंड के लिए–

- स्वयं को आत्मा अनुभव करें।
- परमात्मा को याद करें।
- गहरी शांति का अनुभव करें।
- फिर उत्तर दें।

यही कुछ क्षण आपके जीवन की दिशा बदल सकते हैं।

प्रतिक्रिया (Reaction) परिस्थितियों को जटिल बनाती है।

जबकि **उत्तर (Response)** समाधान उत्पन्न करता है।

हर बार प्रतिक्रिया देने से पहले यह अभ्यास करें–

**रुकिए...**

**स्मृति में आइए...**

**परमात्मा से जुड़िए...**

**फिर बोलिए।**

यही आध्यात्मिक परिपक्वता है।

---

**ब्रह्मा बाबा का श्रेष्ठ उदाहरण**

ब्रह्मा बाबा के जीवन में अनेक प्रकार की परिस्थितियाँ आईं।

आलोचनाएँ हुईं। विरोध हुआ। असंख्य जिम्मेदारियाँ थीं।

फिर भी जिन्होंने उन्हें देखा, उन्होंने एक विशेष बात अनुभव की–

**उनके चेहरे पर स्थिरता थी।**

उनकी दृष्टि में करुणा थी।

उनकी वाणी में मधुरता थी।

उनकी बुद्धि में स्पष्टता थी।
उन्होंने कभी परिस्थिति को स्वयं पर हावी नहीं होने दिया।
यही कारण था कि उनके निकट आने वाली आत्माएँ स्वतः शांति का अनुभव करती थीं।
उनका जीवन इस सत्य का प्रमाण था कि–
**जो आत्मा परमात्मा पर पूर्ण विश्वास रखती है, वही वास्तव में अचल-अडोल रह सकती है।**

---

**सेवा में स्थिरता**

सेवा करते समय भी स्थिरता आवश्यक है।
कभी सेवा में सफलता मिलेगी। कभी अपेक्षित परिणाम नहीं मिलेंगे।
कभी प्रशंसा मिलेगी। कभी कोई ध्यान भी नहीं देगा।
यदि सेवा का आधार परिणाम है, तो मन डगमगाएगा।
लेकिन यदि सेवा का आधार **परमात्मा की प्रसन्नता** है,
तो आत्मा सदैव संतुष्ट रहेगी।
याद रखें–
हमारा कार्य केवल निमित्त बनना है।
फल देना परमात्मा का कार्य है।
इसलिए सेवा करते समय–

- तुलना न करें।
- प्रतिस्पर्धा न करें।
- अपेक्षाएँ न रखें।
- केवल प्रेम, पवित्रता और निष्ठा से अपना श्रेष्ठ योगदान देते रहें।

इसी में आध्यात्मिक स्थिरता है।

---

**स्थिरता विकसित करने के पाँच दैनिक अभ्यास**

**1. अमृतवेले कम-से-कम 15 मिनट आत्म-स्मृति में रहें।**

दिन की शुरुआत स्थिर मन से करें।

**2. दिन में तीन बार एक मिनट का मौन अभ्यास करें।**

सभी कार्य रोककर केवल स्वयं को आत्मा अनुभव करें।

**3. किसी भी चुनौती से पहले "आध्यात्मिक विराम" लें।**

तुरन्त प्रतिक्रिया देने के स्थान पर पहले परमात्मा को याद करें।

**4. प्रतिदिन मुरली से एक बिंदु चुनें और पूरे दिन उसका अभ्यास करें।**

एक विचार पूरे दिन की दिशा बदल सकता है।

**5. रात को आत्म-परीक्षण करें।**

आज किन परिस्थितियों में मैं स्थिर रहा?

और कहाँ मुझे और अभ्यास की आवश्यकता है?

# अध्याय 16

# आध्यात्मिक स्थिरता की शक्ति (भाग 3 - समापन)

---

**दैनिक राजयोग अभ्यास - "मैं अचल-अडोल आत्मा हूँ"**

एक शांत स्थान पर बैठें।

कुछ गहरी साँसें लें और शरीर को पूर्णतः शिथिल होने दें।

अब अपना ध्यान भृकुटि के मध्य केन्द्रित करें।

अनुभव करें–

मैं यह शरीर नहीं हूँ।

मैं एक ज्योति-बिंदु, चेतन, शाश्वत आत्मा हूँ।

अब स्वयं को परमधाम में स्थित परमपिता परमात्मा शिव के सम्मुख अनुभव करें।

उनके प्रेम, शांति और शक्ति का दिव्य प्रकाश मेरी आत्मा में भर रहा है।

मेरे सभी व्यर्थ विचार शांत हो रहे हैं।
मेरी बुद्धि निर्मल और स्थिर हो रही है।
मेरे मन की प्रत्येक लहर शांत होती जा रही है।
अब मैं अनुभव करता/करती हूँ–
कोई भी परिस्थिति मेरी शांति को छीन नहीं सकती।
कोई भी चुनौती मेरे आत्मविश्वास को डिगा नहीं सकती।
मैं परमात्मा की शक्ति से भरपूर हूँ।
मैं अचल हूँ।
मैं अडोल हूँ।
मैं एक शांत, शक्तिशाली और स्थिर आत्मा हूँ।
अब यह शांति मेरे परिवार...
मेरे कार्यस्थल...
मेरे समाज...
और पूरे विश्व में फैल रही है।
कुछ क्षण इसी दिव्य अनुभूति में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

दिन समाप्त होने से पहले स्वयं से ये प्रश्न पूछें–

- क्या आज किसी परिस्थिति ने मेरी शांति को प्रभावित किया?
- क्या मैंने प्रतिक्रिया दी या समझदारी से उत्तर दिया?
- क्या मैं पूरे दिन आत्म-स्मृति में बना रहा/रही?
- क्या मैंने किसी कठिन परिस्थिति में परमात्मा को याद किया?
- क्या मेरी स्थिरता से किसी अन्य आत्मा को शक्ति मिली?
- क्या आज मैंने अपनी स्थिति से वातावरण को बदला या वातावरण ने मेरी स्थिति को बदल दिया?
- कल मैं अपनी स्थिरता को और कैसे बढ़ा सकता/सकती हूँ?

**सात-दिवसीय अभ्यास**

**"आध्यात्मिक स्थिरता चुनौती"**

अगले सात दिनों तक प्रतिदिन निम्न अभ्यास करें–

**दिन 1 - आत्म-स्मृति**

हर घंटे एक मिनट रुककर स्वयं को आत्मा अनुभव करें।

---

**दिन 2 - मौन**

किसी भी उत्तर से पहले पाँच सेकंड का मौन रखें।

---

**दिन 3 - प्रतिक्रिया नहीं, उत्तर**

पूरा दिन किसी भी परिस्थिति में तुरंत प्रतिक्रिया न दें।

पहले परमात्मा को याद करें।

---

**दिन 4 - ड्रामा की स्वीकृति**

जो भी परिस्थिति आए, मन में केवल एक संकल्प रखें–

**"यह भी कल्याणकारी है।"**

---

**दिन 5 - अचल-अडोल स्थिति**

आलोचना और प्रशंसा–दोनों में समान रहने का अभ्यास करें।

---

**दिन 6 - शक्तिशाली संकल्प**

दिन भर बार-बार यह संकल्प दोहराएँ–

**"मैं परिस्थिति से बड़ा हूँ, क्योंकि परमात्मा मेरे साथ हैं।"**

---

**दिन 7 - विश्व के लिए शांति**

अमृतवेले कम-से-कम दस मिनट पूरे विश्व के लिए शांति और स्थिरता की वाइब्रेशन्स फैलाएँ।

सप्ताह के अंत में लिखें–

- क्या मेरा मन पहले से अधिक स्थिर हुआ?
- क्या मेरी प्रतिक्रियाएँ कम हुईं?
- क्या निर्णय लेना अधिक सहज हुआ?
- क्या मैंने परमात्मा का सहयोग अधिक अनुभव किया?
- क्या दूसरों ने मेरे व्यवहार में कोई सकारात्मक परिवर्तन अनुभव किया?

---

**अध्याय का सार**

आध्यात्मिक स्थिरता वह आंतरिक शक्ति है जो आत्मा को प्रत्येक परिस्थिति में अचल-अडोल बनाए रखती है। जब आत्मा आत्म-स्मृति, राजयोग और श्रीमत के आधार पर जीवन जीती है, तब उसका मन परिस्थितियों का दास नहीं रहता, बल्कि परमात्मा की शक्ति का अनुभव करता है। ऐसी आत्मा प्रतिक्रिया नहीं देती, बल्कि समाधान प्रस्तुत करती है। उसकी स्थिरता, उसकी वाणी से अधिक प्रभावशाली होती है और उसकी उपस्थिति ही अनेक आत्माओं के लिए आशा, साहस और शांति का स्रोत बन जाती है।

आध्यात्मिक आकर्षण का एक महत्वपूर्ण रहस्य यह है कि लोग केवल हमारे ज्ञान से नहीं, बल्कि हमारी स्थिति से प्रभावित होते हैं। जितनी अधिक हमारी स्थिरता होगी, उतना ही अधिक परमात्मा का प्रकाश हमारे माध्यम से कार्य करेगा।

---

**आज का मनन**

**"मैं परमात्मा की शक्तिशाली संतान हूँ। मैं परिस्थितियों का नहीं, अपने संस्कारों का स्वामी हूँ। मेरी शांति किसी बाहरी घटना पर निर्भर नहीं है। परमात्मा की याद मेरी शक्ति है, श्रीमत मेरा मार्ग है और स्थिरता मेरा स्वाभाविक स्वरूप है। मैं**

**अचल-अडोल रहकर अपने जीवन से शांति, साहस और आशा का प्रकाश फैलाता/फैलाती हूँ।"**

इस संकल्प का अमृतवेले तथा रात्रि विश्राम से पूर्व गहन मनन करें।

---

**साकार मुरली से प्रेरणा**

परमात्मा कहते हैं–

**"अचल-अडोल बनो। परिस्थिति चाहे कैसी भी हो, अपने स्वरूप और परमात्मा की याद को कभी मत छोड़ो। जो आत्मा स्वयं स्थिर रहती है, वही दूसरों को भी स्थिरता का अनुभव करा सकती है।"**

---

**अव्यक्त बापदादा का आशीर्वचन**

**"ऐसे अचल-अडोल, मास्टर सर्वशक्तिमान बनो कि कोई भी परिस्थिति, कोई भी आत्मा या कोई भी समस्या आपकी स्थिति को हिला न सके। आपकी स्थिरता ही अनेक आत्माओं के लिए आशा का आधार बने।"**

---

**अध्याय का समापन संदेश**

**"तूफ़ान कभी प्रकाशस्तंभ को नहीं हिलाते; वे केवल यह सिद्ध करते हैं कि उसकी नींव कितनी गहरी है। उसी प्रकार जीवन की परिस्थितियाँ शक्तिशाली आत्मा को नहीं गिरातीं–वे केवल उसके आध्यात्मिक आकर्षण, उसके परमात्मा पर विश्वास और उसकी आंतरिक स्थिरता को और अधिक प्रकाशित कर देती हैं।"**

**ॐ शान्ति।**

# अध्याय 17

# परमात्मा का निमित्त बनना

# आध्यात्मिक आकर्षण का सर्वोच्च रहस्य

**"जब आत्मा 'मैं करता हूँ' का भाव छोड़कर 'परमात्मा करा रहे हैं, मैं केवल निमित्त हूँ' का अनुभव करती है, तब उसका जीवन सहज, हल्का और अत्यंत प्रभावशाली बन जाता है। यही आध्यात्मिक आकर्षण का सर्वोच्च रहस्य है।"**

---

**प्रारम्भिक प्रेरक कथा - बाँसुरी का रहस्य**

एक छोटी-सी बाँसुरी जंगल में पड़ी थी।

वह स्वयं को बहुत साधारण समझती थी।

वह सोचती–

*"मैं न सोने की बनी हूँ, न चाँदी की। न मेरे पास कोई विशेष सुंदरता है। मैं किसी के काम की नहीं हूँ।"*

एक दिन एक कुशल संगीतकार वहाँ आया।

उसने बाँसुरी को उठाया, साफ किया और अपने होंठों से लगाया।

क्षणभर में ऐसी मधुर धुन निकली कि आसपास का पूरा वातावरण आनंद से भर गया।

लोग उस संगीत को सुनकर भाव-विभोर हो गए।

बाँसुरी ने आश्चर्य से पूछा–

**"यह संगीत मेरे भीतर कहाँ छिपा था?"**

संगीतकार मुस्कुराया और बोला–

**"संगीत तुम्हारे भीतर नहीं था। तुमने स्वयं को मेरे हाथों में सौंप दिया, इसलिए मेरे स्वर तुम्हारे माध्यम से प्रकट हुए।"**

बाँसुरी समझ गई–

उसकी महानता उसके अपने सामर्थ्य में नहीं, बल्कि इस बात में थी कि वह योग्य हाथों में थी।

इसी प्रकार आत्मा का वास्तविक सौंदर्य और आध्यात्मिक आकर्षण तब प्रकट होता है, जब वह स्वयं को पूर्ण रूप से परमात्मा को समर्पित कर देती है।

तब जीवन में जो भी श्रेष्ठ होता है, वह परमात्मा की शक्ति का प्रकट स्वरूप होता है।

---

**निमित्त भाव क्या है?**

'निमित्त' का अर्थ है–

**परमात्मा के कार्य का विनम्र माध्यम बनना।**

निमित्त आत्मा यह अनुभव करती है–

- मैं कर्ता नहीं हूँ।
- परमात्मा सर्वकर्ता हैं।
- मैं उनका सहयोगी हूँ।
- मैं उनका साधन हूँ।
- मैं उनके कार्य के लिए चुना गया एक माध्यम हूँ।

जब यह भावना दृढ़ हो जाती है,

तो अहंकार समाप्त होने लगता है।

भय समाप्त होने लगता है।

तनाव समाप्त होने लगता है।

और सेवा सहज एवं आनंदमय हो जाती है।

---

**'मैं' से 'तू' (मेरा से तेरा) की यात्रा**

आध्यात्मिक जीवन की सबसे बड़ी यात्रा है–

**'मैं' से 'तू' तक की यात्रा।**

जब मन में बार-बार यह संकल्प आता है–

*"मैंने किया।"*

*"मेरी वजह से हुआ।"*

*"मेरे बिना यह संभव नहीं था।"*

तब सूक्ष्म अहंकार जन्म लेने लगता है।

लेकिन जब आत्मा अनुभव करती है–

**"सब कुछ परमात्मा की शक्ति से हो रहा है। मैं केवल उनका निमित्त हूँ।"**

तब जीवन हल्का हो जाता है।

सफलता में गर्व नहीं आता।

असफलता में निराशा नहीं आती।

प्रशंसा मिलने पर भी मन स्थिर रहता है।

आलोचना मिलने पर भी मन विचलित नहीं होता।

क्योंकि आत्मा जानती है–

**कर्ता परमात्मा हैं, मैं केवल उनका माध्यम हूँ।**

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा हमें कभी भी स्वयं को बड़ा समझने की शिक्षा नहीं देते।

वे सिखाते हैं–

**"बच्चे, निमित्त बनो।"**

जब आत्मा स्वयं को निमित्त अनुभव करती है–

तो उसके भीतर स्वाभाविक रूप से–

- विनम्रता आती है।
- कृतज्ञता आती है।
- आज्ञाकारिता आती है।
- सहयोग की भावना आती है।
- सेवा में निरंतरता आती है।

परमात्मा ऐसे ही बच्चों के माध्यम से महान कार्य कराते हैं,

जो स्वयं को नहीं, बल्कि परमात्मा को आगे रखते हैं।

---

**निमित्त बनने के लाभ**

जो आत्मा निमित्त बन जाती है–

**1. वह हल्की रहती है।**

उसे परिणामों का बोझ नहीं उठाना पड़ता।

**2. वह निडर रहती है।**

उसे विश्वास रहता है कि परमात्मा साथ हैं।

**3. वह निरहंकारी रहती है।**

उसे अपनी सफलता का अभिमान नहीं होता।

**4. वह अधिक प्रभावशाली बन जाती है।**

क्योंकि उसके माध्यम से परमात्मा की शक्ति कार्य करती है।

**5. उसकी सेवा सहज सफल होती है।**

जहाँ अहंकार समाप्त होता है,

वहाँ परमात्मा की शक्ति अधिक सहजता से कार्य करती है।

---

**आध्यात्मिक आकर्षण और निमित्त भाव**

बहुत से लोग प्रभावशाली बनने का प्रयास करते हैं।

लेकिन आध्यात्मिक आकर्षण प्रयास से नहीं आता।

वह तब प्रकट होता है–

जब आत्मा स्वयं को परमात्मा के हाथों में सौंप देती है।

ऐसी आत्मा लोगों को अपनी ओर आकर्षित नहीं करती।

बल्कि उसके माध्यम से प्रवाहित होने वाला परमात्मा का प्रेम, शांति और शक्ति लोगों के हृदय को स्पर्श करती है।

यही वास्तविक आध्यात्मिक चुंबकत्व है।

---

**मनन**

कुछ क्षण शांत बैठकर स्वयं से पूछें–

- क्या मैं स्वयं को कार्यों का कर्ता मानता/मानती हूँ?
- क्या सफलता मिलने पर मुझे अभिमान होता है?
- क्या असफलता मिलने पर मैं निराश हो जाता/जाती हूँ?
- क्या मैं प्रत्येक कार्य से पहले परमात्मा का स्मरण करता/करती हूँ?
- क्या मैं वास्तव में स्वयं को परमात्मा का निमित्त अनुभव करता/करती हूँ?

---

**"जितना अधिक 'मैं' समाप्त होता है, उतना ही अधिक परमात्मा का प्रकाश आत्मा के माध्यम से प्रकट होने लगता है। और वहीं से आध्यात्मिक आकर्षण का वास्तविक प्रभाव प्रारम्भ होता है।"**

# अध्याय 17

# परमात्मा का निमित्त बनना

# आध्यात्मिक आकर्षण का सर्वोच्च रहस्य (भाग 2)

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बच्चों को बार-बार स्मृति दिलाते हैं–

**"निमित्त बनकर सेवा करो, कर्तापन का अभिमान मत रखो।"**

परमात्मा बताते हैं कि जब आत्मा स्वयं को कर्ता समझती है, तब उसके साथ अनेक सूक्ष्म कमजोरियाँ जुड़ जाती हैं–

- अहंकार,
- अपेक्षा,
- निराशा,
- असंतुष्टि,
- तुलना,



- और थकावट।

लेकिन जब आत्मा स्वयं को केवल निमित्त अनुभव करती है, तब सेवा सहज हो जाती है।

वह यह नहीं सोचती–

**"लोग मुझे पहचानें।"**

बल्कि वह सोचती है–

**"परमात्मा का कार्य सफल हो, यही मेरी सफलता है।"**

ऐसी आत्मा का प्रत्येक कर्म सेवा बन जाता है।

**मनन:**

**"मैं कर्ता नहीं, परमात्मा का निमित्त हूँ। मेरा प्रत्येक कार्य उनकी सेवा है।"**

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा बच्चों से कहते हैं–

**"निमित्त और निर्माण बनो।"**

बापदादा समझाते हैं कि निमित्त बनने का अर्थ स्वयं को छोटा समझना नहीं है।

बल्कि इसका अर्थ है–

**स्वयं को परमात्मा के हाथों में सौंप देना।**

जब आत्मा निमित्त बनती है–

उसकी बुद्धि हल्की रहती है।

उसका मन शांत रहता है।

उसके निर्णय अधिक सटीक होते हैं।

उसकी सेवा अधिक प्रभावशाली होती है।

बापदादा कहते हैं–

**"जितना निमित्तपन बढ़ेगा, उतना ही परमात्मा का सहयोग स्पष्ट अनुभव होगा।"**

**मनन:**

**"मैं परमात्मा के दिव्य कार्य का विनम्र माध्यम हूँ।"**



---

**ब्रह्मा बाबा - सर्वोत्तम निमित्त का आदर्श**

यदि निमित्त भाव का जीवंत उदाहरण देखना हो,

तो ब्रह्मा बाबा का जीवन सर्वोत्तम प्रेरणा है।

इतना विशाल ईश्वरीय कार्य...

हजारों आत्माओं का मार्गदर्शन...

अनेक प्रकार की जिम्मेदारियाँ...

फिर भी कभी कर्तापन का भाव नहीं।

वे बार-बार कहते थे–

**"सब कुछ बाबा करा रहे हैं।"**

यही कारण था कि उनके जीवन में अद्भुत सहजता दिखाई देती थी।

वे सफलता का श्रेय स्वयं नहीं लेते थे।

वे प्रत्येक सफलता के लिए परमात्मा का धन्यवाद करते थे।

और प्रत्येक चुनौती में भी परमात्मा पर विश्वास बनाए रखते थे।

इसी कारण वे लाखों आत्माओं के लिए प्रेरणा बन सके।

उनका आध्यात्मिक आकर्षण उनके व्यक्तित्व से नहीं,

उनके **पूर्ण निमित्त भाव** से उत्पन्न हुआ था।

---

**निमित्त भाव और सेवा**

सेवा तभी सफल होती है,

जब उसमें स्वार्थ न हो।

यदि सेवा में–

- मान की इच्छा हो,
- प्रसिद्धि की इच्छा हो,
- प्रशंसा की अपेक्षा हो,

तो सेवा का प्रभाव कम होने लगता है।



लेकिन यदि सेवा केवल परमात्मा की प्रसन्नता के लिए हो,
तो छोटी-सी सेवा भी महान बन जाती है।
याद रखें–
परमात्मा सेवा का आकार नहीं देखते,
वे सेवा के पीछे की भावना देखते हैं।
एक प्रेमभरा शब्द...
एक सच्ची मुस्कान...
एक शुभ संकल्प...
एक आत्मा के लिए किया गया मौन योग...
ये सब भी महान सेवा हैं।
जब इन सबमें निमित्त भाव जुड़ जाता है,
तो उनका प्रभाव अनेक गुना बढ़ जाता है।

---

**परमात्मा पर विश्वास की शक्ति**

निमित्त बनने का सबसे बड़ा आधार है–
**पूर्ण विश्वास।**
जब आत्मा को यह विश्वास होता है कि–
परमात्मा मेरे साथ हैं...
वे मुझे चला रहे हैं...
वे मुझे शक्ति दे रहे हैं...
वे मुझे सही दिशा दे रहे हैं...
तब भय समाप्त हो जाता है।
तब चिंता समाप्त हो जाती है।
तब असुरक्षा समाप्त हो जाती है।
क्योंकि आत्मा जानती है–
**मैं अकेला नहीं हूँ।**



**सर्वशक्तिमान परमात्मा मेरे साथी हैं।**

---

**निमित्त आत्मा की विशेषताएँ**

ऐसी आत्मा–

- सफलता में विनम्र रहती है।
- असफलता में धैर्य रखती है।
- प्रशंसा में स्थिर रहती है।
- आलोचना में शांत रहती है।
- सेवा में निरंतर रहती है।
- संबंधों में मधुर रहती है।
- निर्णयों में स्पष्ट रहती है।
- और हर परिस्थिति में परमात्मा पर विश्वास बनाए रखती है।

इसी कारण उसका व्यक्तित्व अत्यंत आकर्षक बन जाता है।
लोग उसके ज्ञान से पहले उसकी विनम्रता से प्रभावित होते हैं।
उसकी वाणी से पहले उसकी स्थिति को अनुभव करते हैं।
और उसके कार्यों से पहले उसके संस्कारों को पहचानते हैं।
यही वास्तविक आध्यात्मिक आकर्षण है।

---

**निमित्त बनने के पाँच अभ्यास**

प्रतिदिन स्वयं को यह पाँच अभ्यास कराएँ–

**1. प्रत्येक कार्य से पहले संकल्प करें–**

**"हे परमात्मा, मैं आपका निमित्त हूँ।"**

---

**2. प्रत्येक सफलता के बाद धन्यवाद दें।**

कभी यह न सोचें–

**"मैंने किया।"**

बल्कि कहें–

**"परमात्मा, आपका धन्यवाद।"**

---

**3. प्रत्येक चुनौती में सहयोग माँगें।**

स्वयं संघर्ष करने के बजाय,

परमात्मा की शक्ति का अनुभव करें।

---

**4. प्रत्येक आत्मा का सम्मान करें।**

हर आत्मा भी परमात्मा के कार्य का निमित्त है।

---

**5. दिन समाप्त होने से पहले स्वयं से पूछें–**

**"आज कितनी बार मैं कर्तापन में आया और कितनी बार निमित्त भाव में रहा?"**

---

**"जहाँ 'मैं' समाप्त होता है, वहाँ परमात्मा का कार्य प्रारम्भ होता है। जहाँ अहंकार समाप्त होता है, वहाँ आध्यात्मिक आकर्षण अपनी सर्वोच्च अवस्था में प्रकट होता है।"**

.....

# अध्याय 17

# परमात्मा का निमित्त बनना

# आध्यात्मिक आकर्षण का सर्वोच्च रहस्य

# (भाग 3 - समापन)

---

**दैनिक राजयोग अभ्यास - "मैं परमात्मा का निमित्त हूँ"**

एक शांत स्थान पर बैठें।

अपने शरीर को पूर्णतः शिथिल होने दें।

अब अपना ध्यान भृकुटि के मध्य केन्द्रित करें।

अनुभव करें–

मैं एक ज्योति-बिंदु आत्मा हूँ...

शांत...

पवित्र...

प्रकाशमय...

अब मेरा मन परमधाम की ओर उड़ रहा है।

सामने परमपिता परमात्मा शिव, अनंत ज्योति के रूप में विराजमान हैं।

उनकी प्रेममयी किरणें मेरी आत्मा को भर रही हैं।

मेरे भीतर का हर बोझ समाप्त हो रहा है।

कर्तापन का प्रत्येक संस्कार विलीन हो रहा है।

मैं अनुभव करता/करती हूँ–

**सब कुछ परमात्मा की शक्ति से हो रहा है।**

मैं केवल उनका निमित्त हूँ।

परमात्मा का प्रेम मेरी बुद्धि को दिशा दे रहा है।

उनकी शक्ति मेरे कर्मों को पवित्र बना रही है।

उनकी श्रीमत मेरे जीवन का मार्गदर्शन कर रही है।

अब मैं अपने परिवार...

अपने कार्यस्थल...

अपने समाज...

और पूरे विश्व को देखता/देखती हूँ।

मैं अनुभव करता/करती हूँ–

परमात्मा का प्रेम मेरे माध्यम से प्रत्येक आत्मा तक पहुँच रहा है।

मैं किसी को बदलने का प्रयास नहीं कर रहा/रही हूँ।

मैं केवल परमात्मा के प्रेम का माध्यम हूँ।

मैं हल्का हूँ...

मैं निश्चिंत हूँ...

मैं सुरक्षित हूँ...

मैं परमात्मा का निमित्त हूँ।

कुछ क्षण इसी दिव्य अनुभूति में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

रात्रि में स्वयं से ये प्रश्न पूछें–

- क्या आज मैंने स्वयं को कार्यों का कर्ता माना?
- क्या मैंने प्रत्येक कार्य से पहले परमात्मा को याद किया?
- क्या सफलता मिलने पर मैंने परमात्मा का धन्यवाद किया?
- क्या किसी आलोचना से मेरा मन प्रभावित हुआ?
- क्या मैं आज सेवा में विनम्र रहा/रही?
- क्या मेरी वाणी में निमित्त भाव दिखाई दिया?
- क्या आज मेरे माध्यम से किसी आत्मा को शांति या प्रेरणा मिली?
- कल मैं और अधिक निमित्त कैसे बन सकता/सकती हूँ?

---

**सात-दिवसीय अभ्यास**

**"निमित्त भाव चुनौती"**

अगले सात दिनों तक प्रतिदिन निम्न अभ्यास करें–

**दिन 1 - स्मृति का अभ्यास**

दिन में अनेक बार संकल्प करें–

**"मैं परमात्मा का निमित्त हूँ।"**

---

**दिन 2 - कृतज्ञता**

आज जो भी सफलता मिले,

हर बार मन ही मन कहें–

**"परमात्मा, आपका धन्यवाद।"**

---

**दिन 3 - अहंकार की पहचान**

दिन भर ध्यान दें–

कहाँ-कहाँ "मैं" का भाव आया?

रात्रि में उसे लिखें।

---

**दिन 4 - मौन सेवा**

आज बिना बताए किसी एक आत्मा के लिए शुभ संकल्प और योग करें।

---

**दिन 5 - विनम्रता**

आज किसी भी उपलब्धि का श्रेय स्वयं न लेकर परमात्मा को समर्पित करें।

---

**दिन 6 - पूर्ण विश्वास**

किसी भी कठिन परिस्थिति में यह संकल्प करें–

**"परमात्मा मेरे साथ हैं। वे ही मेरा मार्गदर्शन कर रहे हैं।"**

**दिन 7 - समर्पण**

आज का प्रत्येक कार्य प्रारम्भ करने से पहले एक क्षण रुककर कहें–

**"हे परमात्मा, यह कार्य आपके लिए है। मैं केवल आपका निमित्त हूँ।"**

सप्ताह के अंत में लिखें–

- क्या मेरा मन पहले से अधिक हल्का हुआ?
- क्या मेरे भीतर का तनाव कम हुआ?
- क्या अहंकार में कमी अनुभव हुई?
- क्या सेवा अधिक आनंदमय लगी?
- क्या परमात्मा का सहयोग अधिक स्पष्ट अनुभव हुआ?

---

**अध्याय का सार**

आध्यात्मिक आकर्षण का सर्वोच्च रहस्य निमित्त भाव में छिपा है। जब आत्मा स्वयं को कर्ता मानती है, तब अहंकार, अपेक्षाएँ और मानसिक बोझ बढ़ने लगते हैं। लेकिन जब वह अनुभव करती है कि परमात्मा ही सर्वकर्ता हैं और वह केवल उनका निमित्त है, तब जीवन सहज, हल्का और आनंदमय बन जाता है।

निमित्त आत्मा सफलता का श्रेय स्वयं नहीं लेती और असफलता से निराश भी नहीं होती। वह प्रत्येक परिस्थिति में परमात्मा पर विश्वास रखती है, श्रीमत के अनुसार चलती है और अपने जीवन को सेवा का माध्यम बना देती है। ऐसी आत्मा का आकर्षण उसके व्यक्तित्व से नहीं, बल्कि उसके माध्यम से प्रवाहित होने वाली परमात्मा की शक्ति से उत्पन्न होता है।

---

**आज का मनन**

**"मैं परमात्मा की ज्योतिर्मय संतान हूँ। मैं किसी कार्य का कर्ता नहीं, बल्कि परमात्मा के दिव्य कार्य का विनम्र निमित्त हूँ। मेरी बुद्धि, मेरी शक्ति और मेरी सफलता सब कुछ परमात्मा की देन है। मैं अहंकार से मुक्त, हल्का और निश्चिंत**

**रहकर उनके प्रेम, शांति और शक्तियों का माध्यम बनता/बनती हूँ। मेरा जीवन परमात्मा की महिमा का प्रतिबिंब बने–यही मेरा पुरुषार्थ है।"**

इस संकल्प का अमृतवेले तथा रात्रि विश्राम से पूर्व गहन मनन करें।

---

**साकार मुरली से प्रेरणा**

परमात्मा कहते हैं–

**"बच्चे, निमित्त बनकर सेवा करो। कर्तापन छोड़ दो। जहाँ 'मैं' समाप्त होता है, वहाँ मेरी शक्ति कार्य करती है। जो स्वयं को निमित्त समझता है, वही सदा हल्का और सफल रहता है।"**

---

**अव्यक्त बापदादा का आशीर्वचन**

**"सदैव निमित्त और निर्माण रहो। जितना निर्माणपन और निमित्तपन बढ़ेगा, उतना ही सर्वशक्तिमान परमात्मा का अनुभव स्पष्ट होगा। ऐसे हल्के, डबल लाइट और फरिश्ता स्वरूप बनो कि आपका प्रत्येक कर्म परमात्मा की महिमा का अनुभव कराए।"**

---

**अध्याय का समापन संदेश**

**"बाँसुरी कभी अपने संगीत पर गर्व नहीं करती, क्योंकि वह जानती है कि मधुर धुन उसके भीतर से नहीं, बल्कि उस कलाकार से आती है जिसने उसे अपने हाथों में लिया है। उसी प्रकार जब आत्मा स्वयं को परमात्मा के हाथों में सौंप देती है, तब उसके जीवन से निकलने वाला प्रत्येक श्रेष्ठ विचार, प्रत्येक मधुर शब्द और प्रत्येक पवित्र कर्म परमात्मा की महिमा का संगीत बन जाता है। यही आध्यात्मिक आकर्षण का सर्वोच्च रहस्य है।"**

**ॐ शान्ति।**

# अध्याय 18

# मौन की शक्ति

# वाइब्रेशन्स के माध्यम से बोलना

**"जब शब्द समाप्त हो जाते हैं, तब आत्मा की वाइब्रेशन्स बोलने लगती हैं। परमात्मा का सच्चा संदेश केवल वाणी से नहीं, बल्कि मौन, स्थिति और पवित्र संकल्पों के माध्यम से पहुँचता है।"**

---

**प्रारम्भिक प्रेरक कथा - सुगंधित पुष्प का संदेश**

एक सुंदर बगीचे में अनेक प्रकार के फूल खिले थे।
कुछ फूल अपने रंगों पर गर्व करते थे।
कुछ अपनी सुंदरता का प्रदर्शन करते थे।
लेकिन वहाँ एक छोटा-सा सफेद चमेली का फूल भी था।
वह कभी किसी को अपनी ओर बुलाता नहीं था।
वह अपनी प्रशंसा नहीं करता था।
वह किसी से प्रतिस्पर्धा भी नहीं करता था।
फिर भी जो भी उसके निकट आता,
उसकी मधुर सुगंध से आकर्षित हुए बिना नहीं रह पाता।
उसने कभी कुछ कहा नहीं,
लेकिन उसकी उपस्थिति ही उसका परिचय बन गई।
इसी प्रकार एक आध्यात्मिक आत्मा को भी अपने गुणों का प्रचार करने की आवश्यकता नहीं होती।
यदि उसकी स्थिति पवित्र है,
यदि उसका मन शांत है,
यदि उसके संकल्प श्रेष्ठ हैं,
तो उसकी वाइब्रेशन्स स्वयं लोगों के हृदय तक पहुँच जाती हैं।

यही मौन की वास्तविक शक्ति है।

---

**मौन क्या है?**

बहुत से लोग मौन का अर्थ केवल **न बोलना** समझते हैं।

लेकिन आध्यात्मिक दृष्टि से मौन का अर्थ इससे कहीं अधिक गहरा है।

वास्तविक मौन है–

**मन का शांत होना।**

यदि वाणी शांत है,लेकिन मन में व्यर्थ विचार चल रहे हैं,

तो वह वास्तविक मौन नहीं है।

जब मन–

- शांत हो,
- बुद्धि निर्मल हो,
- संकल्प पवित्र हों,
- और आत्मा परमात्मा की याद में स्थित हो,

तब वास्तविक आध्यात्मिक मौन का अनुभव होता है।

ऐसे मौन में आत्मा स्वयं को भी सुनती है

और परमात्मा के सूक्ष्म मार्गदर्शन को भी अनुभव करती है।

---

**मौन की भाषा सबसे प्रभावशाली क्यों है?**

शब्द केवल कानों तक पहुँचते हैं।

लेकिन वाइब्रेशन्स सीधे हृदय तक पहुँचती हैं।

कई बार आपने अनुभव किया होगा–

कोई व्यक्ति कुछ नहीं बोलता,

फिर भी उसकी उपस्थिति में शांति का अनुभव होता है।

और कभी-कभी कोई व्यक्ति बहुत मधुर शब्द बोलता है,

लेकिन उसके भीतर अशांति होती है,

इसलिए उसके शब्द प्रभाव नहीं छोड़ते।
लोग केवल शब्द नहीं सुनते,
वे हमारी स्थिति को अनुभव करते हैं।
इसीलिए आध्यात्मिक आकर्षण का आधार केवल वाणी नहीं,
बल्कि वाइब्रेशन्स हैं।

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा कहते हैं–
**"बच्चे, पहले स्वयं को शक्तिशाली बनाओ, फिर सेवा करो।"**
यदि आत्मा के भीतर शांति है,
तो उसकी प्रत्येक दृष्टि सेवा बन जाती है।
यदि आत्मा के भीतर प्रेम है,
तो उसकी प्रत्येक मुस्कान सेवा बन जाती है।
यदि आत्मा के भीतर शुभभावना है,
तो उसका मौन भी सेवा बन जाता है।
परमात्मा हमें केवल बोलकर सेवा करना नहीं सिखाते।
वे सिखाते हैं–
**अपनी स्थिति से सेवा करो।**
क्योंकि स्थिति का प्रभाव शब्दों से कहीं अधिक गहरा होता है।

---

**मौन और परमात्मा का संबंध**

जब मन निरंतर बोलता रहता है,
तो परमात्मा की सूक्ष्म प्रेरणाएँ सुनाई नहीं देतीं।
लेकिन जब मन शांत होता है,
तब बुद्धि दर्पण की तरह निर्मल हो जाती है।
उस समय–

- निर्णय अधिक स्पष्ट होते हैं।
- विवेक जागृत होता है।
- समाधान सहज प्राप्त होते हैं।
- और परमात्मा का साथ अधिक स्पष्ट अनुभव होता है।

इसीलिए अमृतवेला मौन का सर्वोत्तम समय माना गया है।
जब सम्पूर्ण संसार शांत होता है,
तब आत्मा परमात्मा के साथ गहन संबंध स्थापित कर सकती है।

---

**मौन और आध्यात्मिक आकर्षण**

आध्यात्मिक आकर्षण शब्दों से नहीं,
**स्थिति से उत्पन्न होता है।**
जो आत्मा हर समय बोलती रहती है,
वह अपनी आंतरिक शक्ति को धीरे-धीरे व्यर्थ कर देती है।
लेकिन जो आत्मा आवश्यक बोलती है,
मधुर बोलती है,
और शेष समय शुभ संकल्पों में रहती है,
उसके भीतर शक्ति संचित होती रहती है।
यही संचित शक्ति उसकी वाइब्रेशन्स बन जाती है।
और यही वाइब्रेशन्स लोगों को उसकी ओर आकर्षित करती हैं।
ऐसी आत्मा को स्वयं को सिद्ध करने की आवश्यकता नहीं होती।
उसकी उपस्थिति ही उसका परिचय बन जाती है।

---

**मौन का अभ्यास कैसे करें?**

प्रतिदिन कुछ समय–

- मोबाइल से दूर रहें।
- अनावश्यक बातचीत से विराम लें।
- स्वयं को आत्मा अनुभव करें।
- परमात्मा को स्मरण करें।
- केवल शांति का अनुभव करें।

प्रारम्भ में यह कुछ मिनटों के लिए होगा।

धीरे-धीरे यही मौन आपके पूरे दिन की स्थिति बन जाएगा।

तब आपका प्रत्येक कार्य मौन में होगा,

लेकिन उसके परिणाम अत्यंत प्रभावशाली होंगे।

---

**आज का मनन**

कुछ क्षण शांत बैठकर स्वयं से पूछें–

- क्या मेरा मन वास्तव में शांत रहता है?
- क्या मैं आवश्यकता से अधिक बोलता/बोलती हूँ?
- क्या मेरे शब्दों से अधिक मेरी वाइब्रेशन्स प्रभाव डालती हैं?
- क्या मैं प्रतिदिन मौन का अभ्यास करता/करती हूँ?
- क्या मेरी उपस्थिति से दूसरों को शांति का अनुभव होता है?

---

**"सुगंधित पुष्प अपनी सुगंध का प्रचार नहीं करता। उसी प्रकार पवित्र आत्मा अपनी महानता की घोषणा नहीं करती। उसकी वाइब्रेशन्स स्वयं उसके आध्यात्मिक आकर्षण का परिचय बन जाती हैं।"**

# अध्याय 18

# मौन की शक्ति

# वाइब्रेशन्स के माध्यम से बोलना (भाग 2)

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बच्चों को बार-बार समझाते हैं कि वास्तविक सेवा केवल शब्दों से नहीं, बल्कि **श्रेष्ठ स्थिति** से होती है।

परमात्मा कहते हैं कि यदि मन व्यर्थ संकल्पों से भरा हुआ है, तो मधुर शब्द भी अधिक प्रभाव नहीं डाल सकते। लेकिन यदि मन पवित्र, शांत और परमात्मा की याद में स्थित है, तो आत्मा का मौन भी अनेक आत्माओं को शक्ति प्रदान कर सकता है।

परमात्मा बच्चों को यह अभ्यास कराते हैं–

**"कम बोलो, धीरे बोलो, मधुर बोलो और सारयुक्त बोलो।"**

जहाँ शब्द कम होते हैं, वहाँ शक्ति अधिक संचित होती है।

जहाँ शक्ति अधिक होती है, वहाँ सेवा का प्रभाव स्वतः बढ़ जाता है।

**मनन:**

**"मेरे शब्द तभी प्रभावशाली होंगे, जब वे मेरी श्रेष्ठ स्थिति से निकलेंगे।"**

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–

**"मौन की शक्ति से सेवा करने वाले बच्चे अनेक आत्माओं के हृदय तक पहुँच जाते हैं।"**

बापदादा समझाते हैं कि संगमयुग का श्रेष्ठ सेवाधारी केवल बोलने वाला नहीं होता, बल्कि वह अपनी स्थिति द्वारा वातावरण को बदल देता है।

जब आत्मा–

- मौन में रहती है,
- परमात्मा की याद में रहती है,
- शुभभावना से भरपूर रहती है,

तब उसके चारों ओर एक शक्तिशाली आध्यात्मिक वातावरण बन जाता है।
ऐसी आत्मा के पास बैठने मात्र से लोगों का मन हल्का होने लगता है।
उन्हें बिना शब्दों के भी शांति का अनुभव होने लगता है।
यही मौन की वास्तविक सेवा है।

---

**ब्रह्मा बाबा - मौन के द्वारा सेवा का श्रेष्ठ उदाहरण**

ब्रह्मा बाबा के जीवन की सबसे बड़ी विशेषताओं में से एक थी–
**उनकी मौनमय स्थिति।**
वे बहुत कम बोलते थे,
लेकिन उनकी प्रत्येक दृष्टि प्रेरणा देती थी।
उनकी मुस्कान आत्मविश्वास देती थी।
उनका मौन आत्माओं को शांति का अनुभव कराता था।
अनेक भाई-बहन बताते हैं कि केवल कुछ क्षण ब्रह्मा बाबा के सामने बैठने से ही मन शांत हो जाता था।
कोई लंबा उपदेश आवश्यक नहीं होता था।
क्यों?
क्योंकि उनके भीतर परमात्मा की याद निरंतर प्रवाहित होती थी।
उनकी वाइब्रेशन्स ही शिक्षा बन जाती थीं।
यही कारण है कि आज भी उनका जीवन मौन सेवा का सर्वोत्तम उदाहरण माना जाता है।

---

**वाइब्रेशन्स द्वारा सेवा**

राजयोग हमें केवल बोलकर सेवा करना नहीं सिखाता।

यह हमें सिखाता है कि–

**पहले स्वयं को बदलो, फिर संसार स्वतः प्रभावित होगा।**

जब आत्मा में–

- शांति होगी,
- प्रेम होगा,
- पवित्रता होगी,
- करुणा होगी,

तो ये सभी गुण वाइब्रेशन्स बनकर चारों ओर फैलने लगते हैं।

जब आप किसी अस्पताल में प्रवेश करें,

तो आपके माध्यम से शांति की तरंगें फैलें।

जब आप अपने घर में प्रवेश करें,

तो परिवार को सुरक्षा और प्रेम का अनुभव हो।

जब आप कार्यस्थल पर जाएँ,

तो सहयोग और सकारात्मकता का वातावरण बने।

यही मौन सेवा है।

यही आध्यात्मिक आकर्षण है।

---

**मौन और संबंध**

अनेक संबंध केवल इसलिए कमजोर हो जाते हैं क्योंकि हम–

- अधिक बोलते हैं,
- तुरंत प्रतिक्रिया देते हैं,
- बिना समझे उत्तर देते हैं।

यदि उत्तर देने से पहले कुछ क्षण का मौन रखा जाए,

तो अधिकांश विवाद वहीं समाप्त हो सकते हैं।

मौन हमें सोचने का समय देता है।
मौन हमें दूसरे की भावना समझने का अवसर देता है।
मौन हमें परमात्मा से शक्ति लेने का अवसर देता है।
इसलिए प्रत्येक महत्वपूर्ण बातचीत से पहले स्वयं से कहें–
**"पहले मौन... फिर उत्तर।"**
ऐसा करने से हमारे शब्द कम होंगे,
लेकिन उनका प्रभाव अनेक गुना बढ़ जाएगा।

---

**मौन की पाँच शक्तियाँ**

**1. मौन स्पष्टता देता है**
शांत मन सही निर्णय लेता है।

---

**2. मौन शक्ति देता है**
व्यर्थ बोलने से ऊर्जा नष्ट होती है।
मौन ऊर्जा को संचित करता है।

---

**3. मौन संबंधों को मधुर बनाता है**
जहाँ अनावश्यक शब्द कम होते हैं,
वहाँ गलतफहमियाँ भी कम होती हैं।

---

**4. मौन परमात्मा के निकट ले जाता है**
जब मन शांत होता है,
तब परमात्मा की प्रेरणाएँ स्पष्ट अनुभव होती हैं।

---

**5. मौन आध्यात्मिक आकर्षण बढ़ाता है**
लोग केवल हमारी वाणी से नहीं,

बल्कि हमारी स्थिति से प्रभावित होते हैं।

---

**मौन को जीवनशैली कैसे बनाएँ?**

प्रतिदिन इन अभ्यासों को अपनाएँ–

• **अमृतवेले पाँच मिनट पूर्ण मौन में बैठें।**

केवल परमात्मा की उपस्थिति का अनुभव करें।

---

• **भोजन से पहले एक मिनट मौन रखें।**

भोजन को परमात्मा की याद से शक्तिशाली बनाएँ।

---

• **प्रत्येक घंटे एक मिनट विचारों को शांत करें।**

अपने मन को पुनः आत्म-स्मृति में लाएँ।

---

• **प्रतिक्रिया देने से पहले पाँच सेकंड रुकें।**

यह पाँच सेकंड अनेक समस्याओं को समाप्त कर सकते हैं।

---

• **रात्रि में दिनभर के विचारों का निरीक्षण करें।**

देखें–

क्या मेरे विचार अधिक थे या मौन अधिक था?

---

**आज का मनन**

कुछ क्षण स्वयं से पूछें–

- क्या मेरे मौन में शांति है?
- क्या मेरी उपस्थिति लोगों को सुकून देती है?
- क्या मैं बोलने से अधिक सुनने का अभ्यास करता/करती हूँ?
- क्या मेरी वाइब्रेशन्स मेरे शब्दों से अधिक प्रभावशाली हैं?

- क्या मैं प्रतिदिन परमात्मा के साथ मौन का अनुभव करता/करती हूँ?

---

**"जब आत्मा मौन में स्थित होकर परमात्मा की याद में रहती है, तब उसकी प्रत्येक दृष्टि, प्रत्येक मुस्कान और प्रत्येक संकल्प सेवा बन जाता है। मौन वह भाषा है जिसे हर आत्मा बिना शब्दों के समझ सकती है।"**

# अध्याय 18

# मौन की शक्ति

# वाइब्रेशन्स के माध्यम से बोलना (भाग 3 - समापन)

---

**दैनिक राजयोग अभ्यास - "मैं मौन की शक्ति हूँ"**

एक शांत स्थान पर आराम से बैठें।

अपने शरीर को पूर्णतः शिथिल होने दें।

धीरे-धीरे अपना ध्यान भृकुटि के मध्य केन्द्रित करें।

अनुभव करें–

मैं यह शरीर नहीं हूँ...

मैं एक ज्योतिर्मय आत्मा हूँ...

शांत...

निर्मल...

प्रकाशमय...

अब मेरा मन परमधाम की ओर उड़ रहा है।

सामने परमपिता परमात्मा शिव, अनंत शांति और प्रेम के सागर के रूप में विराजमान हैं।

उनकी दिव्य किरणें मेरी आत्मा पर पड़ रही हैं।

मेरे मन के सभी व्यर्थ विचार धीरे-धीरे समाप्त हो रहे हैं।

भीतर गहरा मौन उतर रहा है।

मैं कुछ नहीं सोच रहा/रही हूँ...
मैं केवल अनुभव कर रहा/रही हूँ...
परमात्मा मेरे साथ हैं।
उनकी शांति मेरी शांति बन रही है।
उनका प्रेम मेरी वाइब्रेशन्स बन रहा है।
उनकी शक्ति मेरे प्रत्येक संकल्प को पवित्र बना रही है।
अब मैं अनुभव करता/करती हूँ–
मेरे चारों ओर शांति का दिव्य प्रकाश फैल रहा है।
मेरे परिवार तक...
मेरे कार्यस्थल तक...
मेरे समाज तक...
और सम्पूर्ण विश्व तक...
जहाँ भी यह प्रकाश पहुँचता है,
वहाँ अशांति समाप्त हो रही है।
भय समाप्त हो रहा है।
तनाव समाप्त हो रहा है।
प्रेम और शांति का वातावरण बन रहा है।
मैं मौन हूँ...
मैं शांति हूँ...
मैं परमात्मा की वाइब्रेशन्स का माध्यम हूँ।
कुछ क्षण इस दिव्य अनुभव में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

दिन समाप्त होने पर स्वयं से ये प्रश्न पूछें–

- क्या आज मेरा मन शांत रहा?
- क्या मैंने आवश्यकता से अधिक बातें कीं?

- क्या मैंने किसी परिस्थिति में मौन की शक्ति का प्रयोग किया?
- क्या मेरे विचार शुभ और शक्तिशाली थे?
- क्या मेरी उपस्थिति से किसी आत्मा को शांति मिली?
- क्या आज मेरी वाइब्रेशन्स मेरे शब्दों से अधिक प्रभावशाली थीं?
- कल मैं अपने मौन को और अधिक शक्तिशाली कैसे बना सकता/सकती हूँ?

---

**सात-दिवसीय अभ्यास**

**"मौन की शक्ति चुनौती"**

अगले सात दिनों तक निम्न अभ्यास करें–

**दिन 1 - मौन का संकल्प**

प्रत्येक घंटे एक मिनट स्वयं को आत्मा अनुभव करें।

---

**दिन 2 - व्यर्थ शब्दों का त्याग**

आज केवल आवश्यक, मधुर और सारयुक्त शब्द ही बोलें।

---

**दिन 3 - शुभ संकल्प**

प्रत्येक मिलने वाली आत्मा के लिए मन ही मन शुभकामना करें।

---

**दिन 4 - मौन सेवा**

आज कम-से-कम दस मिनट सम्पूर्ण विश्व के लिए शांति की वाइब्रेशन्स फैलाएँ।

---

**दिन 5 - प्रतिक्रिया से पहले मौन**

किसी भी चुनौतीपूर्ण परिस्थिति में उत्तर देने से पहले पाँच सेकंड रुकें।

---

**दिन 6 - परमात्मा का साथ**

दिनभर बार-बार अनुभव करें–

**"परमात्मा मेरे साथ हैं, इसलिए मेरा मन शांत है।"**

---

**दिन 7 - मौन का वातावरण**

आज जहाँ भी जाएँ, वहाँ शांति, प्रेम और शुभभावना का वातावरण बनाने का संकल्प रखें।

सप्ताह पूरा होने पर लिखें–

- क्या मेरे विचार पहले से शांत हुए?
- क्या मेरी वाणी अधिक मधुर हुई?
- क्या मेरी प्रतिक्रियाएँ कम हुईं?
- क्या मेरे संबंधों में अधिक मधुरता आई?
- क्या मैंने परमात्मा का साथ अधिक अनुभव किया?
- क्या लोगों ने मेरी उपस्थिति में शांति अनुभव की?

---

**अध्याय का सार**

मौन केवल शब्दों का अभाव नहीं, बल्कि आत्मा की सर्वोच्च शक्ति है। जब मन व्यर्थ संकल्पों से मुक्त होकर परमात्मा की याद में स्थित होता है, तब आत्मा की वाइब्रेशन्स स्वतः सेवा करने लगती हैं। ऐसी आत्मा को स्वयं को सिद्ध करने की आवश्यकता नहीं होती। उसकी दृष्टि, उसकी मुस्कान, उसका मौन और उसकी उपस्थिति ही अनेक आत्माओं के लिए प्रेरणा और शक्ति का स्रोत बन जाती है। आध्यात्मिक आकर्षण का वास्तविक आधार वाणी नहीं, बल्कि स्थिति है। जितनी गहरी हमारी परमात्मा से योगयुक्त मौन स्थिति होगी, उतना ही अधिक हमारा प्रभाव शब्दों के बिना भी अनुभव किया जाएगा। मौन में संचित आध्यात्मिक शक्ति ही संसार के परिवर्तन का आधार बनती है।

---

**आज का मनन**

**"मैं एक शांत, पवित्र और मौनमय आत्मा हूँ। मेरे विचार परमात्मा की याद से शक्तिशाली हैं। मेरी वाणी मधुर है क्योंकि मेरा मन शांत है। मैं जहाँ भी जाता/जाती हूँ, वहाँ शांति, प्रेम और शुभभावना की वाइब्रेशन्स फैलती हैं। मेरा मौन ही मेरी सेवा है और मेरी स्थिति ही मेरा आध्यात्मिक आकर्षण है।"**

इस संकल्प का प्रतिदिन अमृतवेले तथा रात्रि विश्राम से पूर्व मनन करें।

---

**साकार मुरली से प्रेरणा**

परमात्मा कहते हैं–

**"बच्चे, कम बोलो, मधुर बोलो और सारयुक्त बोलो। जब मन परमात्मा की याद में रहता है, तब तुम्हारा मौन भी सेवा करता है। तुम्हारी श्रेष्ठ स्थिति ही सबसे बड़ी शिक्षा है।"**

---

**अव्यक्त बापदादा का आशीर्वचन**

**"मौन की शक्ति के अधिकारी बनो। ऐसी योगयुक्त स्थिति बनाओ कि तुम्हारे संकल्पों की वाइब्रेशन्स दूर-दूर तक आत्माओं को शांति और शक्ति का अनुभव कराएँ। तुम्हारा मौन ही परमात्मा का संदेश बन जाए।"**

---

**अध्याय का समापन संदेश**

**"सूर्य कभी यह घोषणा नहीं करता कि वह प्रकाश दे रहा है; उसका प्रकाश स्वयं उसकी पहचान बन जाता है। उसी प्रकार जो आत्मा परमात्मा की याद में मौन और स्थिर रहती है, उसे स्वयं को सिद्ध करने की आवश्यकता नहीं होती। उसकी वाइब्रेशन्स ही उसके आध्यात्मिक आकर्षण का परिचय बन जाती हैं। वह जहाँ भी जाती है, वहाँ शांति, प्रेम और आशा का प्रकाश स्वतः फैलने लगता है।"**

---

**"जब शब्द मौन में विलीन हो जाते हैं और मन परमात्मा की याद में स्थिर हो जाता है, तब आत्मा स्वयं परमात्मा के प्रेम की जीवंत भाषा बन जाती है। यही मौन की सर्वोच्च शक्ति है, और यही आध्यात्मिक आकर्षण की दिव्य पराकाष्ठा है।"**

**ॐ शान्ति।**

---

# अध्याय 19

# बदलती दुनिया में आशा का दीपक बनें

## जब संसार अंधकार में हो, तब आपकी स्थिरता और परमात्मा से जुड़ी स्थिति अनेक आत्माओं के लिए आशा का प्रकाश बन जाती है।

**"आज संसार को केवल ज्ञानवान लोगों की आवश्यकता नहीं है; उसे ऐसी आत्माओं की आवश्यकता है जिनकी उपस्थिति निराश मनों में आशा, भयभीत हृदयों में साहस और अशांत जीवनों में शांति का संचार कर सके। ऐसी आत्माएँ ही परमात्मा के वास्तविक दीपक हैं।"**

---

**प्रारम्भिक प्रेरक कथा - अंधेरी रात का दीपक**

एक गाँव में एक वृद्ध व्यक्ति रहता था।

प्रतिदिन सूर्यास्त के बाद वह अपने घर के बाहर एक छोटा-सा दीपक जलाता था।

एक दिन किसी ने उससे पूछा–

**"इतना छोटा दीपक जलाने से क्या होगा? पूरा गाँव तो फिर भी अंधेरे में है।"**

वृद्ध मुस्कुराया और बोला–

**"शायद मेरा यह दीपक पूरे गाँव का अंधकार दूर न कर सके, लेकिन जो भी इस रास्ते से गुज़रेगा, उसे गिरने से बचा सकता है। यदि हर घर एक दीपक जला दे, तो पूरा गाँव प्रकाशमय हो जाएगा।"**

यह उत्तर सुनकर सभी मौन हो गए।

परमात्मा भी हमसे यही अपेक्षा रखते हैं।



हमें पूरे संसार का भार अपने ऊपर नहीं लेना है।
हमें केवल इतना करना है कि जहाँ भी हम हैं, वहाँ शांति, प्रेम और आशा का एक दीपक बनें।
जब लाखों आत्माएँ ऐसा करेंगी, तब विश्व परिवर्तन स्वाभाविक रूप से होगा।

---

**आज की दुनिया को आशा की आवश्यकता क्यों है?**
आज विज्ञान ने अद्भुत प्रगति की है।
सुविधाएँ बढ़ी हैं।
तकनीक विकसित हुई है।
सूचनाएँ एक क्षण में पूरी दुनिया तक पहुँच जाती हैं।
फिर भी–

- तनाव बढ़ रहा है।
- अकेलापन बढ़ रहा है।
- अवसाद और भय बढ़ रहे हैं।
- परिवारों में दूरी बढ़ रही है।
- संबंध कमजोर हो रहे हैं।
- भविष्य को लेकर अनिश्चितता बढ़ रही है।

लोगों के पास साधन बहुत हैं,
लेकिन शांति बहुत कम है।
ज्ञान बहुत है,
लेकिन दिशा का अभाव है।
संपर्क बहुत हैं,
लेकिन आत्मीयता कम होती जा रही है।
ऐसे समय में संसार को केवल समाधान बताने वाले लोग नहीं चाहिए,
बल्कि **समाधान का जीवंत स्वरूप** बनने वाली आत्माएँ चाहिए।

---

**आशा का दीपक कौन है?**

आशा का दीपक वह नहीं,

जो केवल प्रेरणादायक बातें करता है।

आशा का दीपक वह है–

- जो स्वयं कठिन परिस्थितियों में भी मुस्कुराता है।
- जो निराशा में भी परमात्मा पर विश्वास बनाए रखता है।
- जो दूसरों की कमियों के स्थान पर उनकी विशेषताओं को देखता है।
- जो आलोचना के स्थान पर प्रोत्साहन देता है।
- जो भय के स्थान पर साहस फैलाता है।
- जो अशांति के स्थान पर शांति का वातावरण बनाता है।

ऐसी आत्मा को देखकर लोगों को यह विश्वास होने लगता है–

**"यदि यह आत्मा इतनी शांत और प्रसन्न रह सकती है, तो मैं भी रह सकता हूँ।"**

यही वास्तविक प्रेरणा है।

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा कहते हैं–

**"बच्चे, स्वयं दीपक बनो और दूसरों को भी प्रकाश दो।"**

परमात्मा हमें संसार के अंधकार को देखकर निराश होना नहीं सिखाते।

वे सिखाते हैं–

पहले स्वयं को प्रकाशमय बनाओ।

यदि आत्मा स्वयं भयभीत है,

तो वह दूसरों को साहस नहीं दे सकती।

यदि आत्मा स्वयं अशांत है,

तो वह दूसरों को शांति नहीं दे सकती।

यदि आत्मा स्वयं निराश है,

तो वह दूसरों में आशा कैसे जगा सकती है?

इसलिए राजयोग का प्रथम उद्देश्य है–

**स्वयं का परिवर्तन।**

जब आत्मा स्वयं बदलती है,

तभी वह विश्व परिवर्तन का निमित्त बनती है।

---

**आशा और आध्यात्मिक आकर्षण**

आध्यात्मिक आकर्षण केवल ज्ञान से उत्पन्न नहीं होता।

वह उस शक्ति से उत्पन्न होता है,

जो निराशा के बीच भी आशा बनाए रखती है।

ऐसी आत्मा–

- परिस्थितियों से नहीं टूटती।
- लोगों के व्यवहार से निराश नहीं होती।
- परिणामों से हतोत्साहित नहीं होती।

उसका विश्वास परमात्मा में होता है।

उसे ज्ञात होता है–

**ड्रामा कल्याणकारी है।**

**परमात्मा साथ हैं।**

**हर परिस्थिति में कोई न कोई कल्याण छिपा हुआ है।**

यही विश्वास उसके व्यक्तित्व को चुंबकीय बना देता है।

लोग उसके पास केवल सलाह लेने नहीं आते,

बल्कि उसकी उपस्थिति से आशा प्राप्त करने आते हैं।

---

**आशा फैलाने वाली आत्मा की पहचान**

ऐसी आत्मा–

- शिकायत कम करती है।
- समाधान अधिक खोजती है।



- आलोचना कम करती है।
- उत्साह अधिक देती है।
- भय कम फैलाती है।
- विश्वास अधिक जगाती है।
- निराशा कम देखती है।
- संभावनाएँ अधिक देखती है।

उसकी वाणी में विश्वास होता है।

उसकी दृष्टि में करुणा होती है।

उसके मौन में शक्ति होती है।

और उसके जीवन में परमात्मा का अनुभव स्पष्ट दिखाई देता है।

---

**अपने जीवन से आशा कैसे फैलाएँ?**

प्रतिदिन स्वयं से पूछें–

- क्या मेरी उपस्थिति लोगों का मन हल्का करती है?
- क्या मैं समस्याओं की चर्चा अधिक करता/करती हूँ या समाधान की?
- क्या मेरे शब्दों से लोगों का आत्मविश्वास बढ़ता है?
- क्या मैं प्रत्येक परिस्थिति में परमात्मा की योजना पर विश्वास रखता/रखती हूँ?

याद रखें–

आपको हर समस्या का उत्तर देना आवश्यक नहीं है।

कभी-कभी आपकी शांत उपस्थिति,

आपकी मधुर मुस्कान,

आपका शुभ संकल्प,

और आपका अटूट विश्वास ही किसी आत्मा के लिए सबसे बड़ी सहायता बन जाता है।

---

**आज का मनन**

कुछ क्षण मौन में बैठकर यह अनुभव करें–

**"मैं परमात्मा की ज्योतिर्मय संतान हूँ। मैं इस परिवर्तनशील संसार में आशा का दीपक हूँ। मेरे विचार आशा फैलाते हैं, मेरी वाणी साहस जगाती है, मेरी दृष्टि प्रेम देती है और मेरी वाइब्रेशन्स शांति का अनुभव कराती हैं। जहाँ भी मैं जाता/जाती हूँ, वहाँ परमात्मा का प्रकाश मेरे माध्यम से अनेक आत्माओं तक पहुँचता है।"**

---

**"एक दीपक पूरे संसार का अंधकार समाप्त नहीं करता, लेकिन जिस स्थान पर वह जलता है, वहाँ अंधकार टिक नहीं सकता। उसी प्रकार एक परमात्म-स्मृति में स्थित आत्मा अपने आसपास के वातावरण को अवश्य प्रकाशित कर देती है।"**

# अध्याय 19

# बदलती दुनिया में आशा का दीपक बनें

# (भाग 2 - सेवा द्वारा आशा का संचार)

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बच्चों को बार-बार यह स्मृति दिलाते हैं–

**"बच्चे, स्वयं शक्तिशाली बनो और दूसरों को भी शक्ति दो।"**

परमात्मा कहते हैं कि संगमयुग की श्रेष्ठ आत्मा केवल अपने पुरुषार्थ तक सीमित नहीं रहती, बल्कि अपने संपर्क और संबंध में आने वाली प्रत्येक आत्मा को भी आशा और साहस का अनुभव कराती है।

जब आत्मा स्वयं परमात्मा की याद में स्थित रहती है, तब उसका प्रत्येक संकल्प सेवा बन जाता है।

उसकी वाणी केवल शब्द नहीं रहती, बल्कि शक्ति बन जाती है।

उसकी दृष्टि केवल देखती नहीं, बल्कि आत्माओं को प्रेम का अनुभव कराती है।

परमात्मा कहते हैं–

**"ऐसे शक्ति-स्वरूप बनो कि निराश आत्माएँ भी तुम्हारे संपर्क में आकर उत्साहित हो जाएँ।"**

**मनन:**

**"मैं जहाँ भी जाऊँ, वहाँ आशा, उत्साह और परमात्मा की शक्ति का वातावरण बनाऊँ।"**

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–

**"आज संसार को आशा की किरण बनने वाली आत्माओं की आवश्यकता है।"**

बापदादा समझाते हैं कि परिस्थितियाँ कैसी भी हों–

- कभी घबराओ नहीं।
- कभी निराश मत हो।
- कभी दूसरों में निराशा मत फैलाओ।

आपकी मुस्कान, आपकी स्थिरता, आपका अटूट विश्वास, और आपकी शुभभावना– ये सभी अनेक आत्माओं के लिए जीवन बदलने वाली प्रेरणा बन सकते हैं।

बापदादा कहते हैं–

**"स्वयं उम्मीद की मूर्ति बनो, तब ही दूसरों को उम्मीद दे सकोगे।"**

---

**ब्रह्मा बाबा - आशा और साहस का जीवंत स्वरूप**

ब्रह्मा बाबा का सम्पूर्ण जीवन आशा का संदेश था।

प्रारम्भिक दिनों में अनेक कठिनाइयाँ आईं।

विरोध हुआ।

आर्थिक चुनौतियाँ आईं।

समाज ने अनेक प्रकार के प्रश्न उठाए।

फिर भी ब्रह्मा बाबा के चेहरे पर निराशा कभी दिखाई नहीं दी।

उनकी एक विशेषता थी–

**हर परिस्थिति में परमात्मा पर अटूट विश्वास।**

वे कहते थे–

**"बाबा का काम है, बाबा ही कराएंगे।"**

यही विश्वास उनके आसपास रहने वाली आत्माओं में भी साहस भर देता था।

उनकी स्थिरता देखकर दूसरों की चिंताएँ समाप्त होने लगती थीं।

उन्होंने यह सिद्ध किया कि–

**जिस आत्मा का आधार परमात्मा हो, उसकी आशा कभी समाप्त नहीं होती।**

---

**सेवा द्वारा आशा का संचार**

कभी-कभी हम सोचते हैं कि सेवा का अर्थ केवल बड़े कार्यक्रम करना है।

लेकिन परमात्मा की दृष्टि में सेवा का सबसे सुंदर रूप है–

**किसी निराश आत्मा के मन में आशा का दीप जलाना।**

यह सेवा अनेक प्रकार से की जा सकती है–

- किसी की बात प्रेम से सुनना।
- किसी दुखी आत्मा के लिए शुभ संकल्प करना।
- किसी भयभीत व्यक्ति को परमात्मा की याद दिलाना।
- किसी निराश व्यक्ति को उसकी विशेषताओं का अनुभव कराना।
- किसी अकेली आत्मा को अपनापन देना।

ये छोटी-छोटी सेवाएँ भी परमात्मा की दृष्टि में अत्यंत महान हैं।

---

**आशा फैलाने वाली आत्मा की विशेषताएँ**

ऐसी आत्मा–

**1. हर परिस्थिति में सकारात्मक रहती है।**

वह समस्या नहीं, समाधान देखती है।

---

**2. परमात्मा पर अटूट विश्वास रखती है।**

उसे विश्वास होता है कि हर दृश्य कल्याणकारी है।

---

**3. दूसरों की कमियों के स्थान पर विशेषताएँ देखती है।**
यही दृष्टि संबंधों में आशा भर देती है।

---

**4. स्वयं प्रसन्न रहती है।**
उसकी प्रसन्नता दूसरों तक पहुँचती है।

---

**5. शुभभावना और शुभकामना से भरपूर रहती है।**
उसके संकल्प ही सेवा बन जाते हैं।

---

**विश्व परिवर्तन में आपकी भूमिका**
अक्सर लोग सोचते हैं–
**"मैं अकेला क्या बदल सकता हूँ?"**
लेकिन विश्व परिवर्तन हमेशा एक आत्मा से ही प्रारम्भ होता है।
यदि–
एक घर में एक शांत आत्मा हो,
तो पूरे परिवार का वातावरण बदल सकता है।
यदि–
एक विद्यालय में एक मूल्यनिष्ठ शिक्षक हो,
तो सैकड़ों विद्यार्थियों का भविष्य बदल सकता है।
यदि–
एक कार्यालय में एक शांत और सहयोगी व्यक्ति हो,
तो पूरा कार्यस्थल सकारात्मक बन सकता है।
इसी प्रकार–
यदि लाखों आत्माएँ परमात्मा की याद में रहकर आशा फैलाएँ,

तो विश्व परिवर्तन अवश्य होगा।

इसलिए स्वयं को कभी छोटा मत समझिए।

आपका प्रत्येक श्रेष्ठ संकल्प विश्व परिवर्तन में अपना योगदान दे रहा है।

---

**आशा का वातावरण कैसे बनाएँ?**

प्रतिदिन इन पाँच अभ्यासों को अपनाएँ–

• **प्रत्येक आत्मा को सम्मान दें।**

सम्मान आशा का पहला आधार है।

---

• **आलोचना के स्थान पर प्रोत्साहन दें।**

एक प्रेरणादायक वाक्य किसी का जीवन बदल सकता है।

---

• **हर परिस्थिति में सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें।**

आपकी वाणी लोगों के मन में साहस जगाए।

---

• **प्रतिदिन विश्व के लिए शुभ संकल्प करें।**

कुछ मिनटों का योग सम्पूर्ण वातावरण को प्रभावित कर सकता है।

---

• **सदैव मुस्कुराते रहें।**

सच्ची मुस्कान अनेक निराश आत्माओं के लिए आशा का संदेश बन सकती है।

---

**आज का मनन**

स्वयं से पूछें–

- क्या लोग मेरे पास आकर हल्का अनुभव करते हैं?
- क्या मेरी वाणी आशा देती है या चिंता बढ़ाती है?
- क्या मैं दूसरों में गुण देखने का अभ्यास करता/करती हूँ?

- क्या मेरा विश्वास परिस्थितियों से बड़ा है?
- क्या मैं वास्तव में परमात्मा की आशा का दीपक हूँ?

---

**"जब आत्मा स्वयं परमात्मा के प्रेम से भर जाती है, तब उसे दूसरों को प्रेरित करने का प्रयास नहीं करना पड़ता। उसका जीवन ही आशा का संदेश बन जाता है। उसकी उपस्थिति ही लोगों के मन में यह विश्वास जगा देती है कि अंधकार कितना भी गहरा क्यों न हो, प्रकाश अवश्य आएगा।"**

---

# अध्याय 19

# बदलती दुनिया में आशा का दीपक बनें

# (भाग 3 - समापन)

---

**दैनिक राजयोग अभ्यास - "मैं आशा का दिव्य दीपक हूँ"**

एक शांत स्थान पर बैठें।

धीरे-धीरे अपने शरीर को पूर्णतः शिथिल होने दें।

अब अपना ध्यान भृकुटि के मध्य केन्द्रित करें।

अनुभव करें–

मैं एक ज्योतिर्मय आत्मा हूँ...

शांत...

पवित्र...

प्रकाश से भरपूर...

अब मेरा मन परमधाम की ओर उड़ रहा है।

सामने परमपिता परमात्मा शिव, अनंत ज्योति के रूप में विराजमान हैं।

उनकी प्रेममयी किरणें मेरी आत्मा को शक्ति, साहस और आशा से भर रही हैं।

मेरे भीतर का प्रत्येक भय समाप्त हो रहा है।

हर निराशा समाप्त हो रही है।

हर संदेह मिट रहा है।
मैं अनुभव करता/करती हूँ–
**परमात्मा मेरे साथ हैं।**
मैं कभी अकेला/अकेली नहीं हूँ।
उनकी शक्ति मेरे जीवन का आधार है।
अब मैं स्वयं को एक प्रकाशित दीपक के रूप में देखता/देखती हूँ।
मेरे भीतर का यह दिव्य प्रकाश–
मेरे परिवार तक पहुँच रहा है...
मेरे मित्रों तक पहुँच रहा है...
मेरे कार्यस्थल तक पहुँच रहा है...
उन सभी आत्माओं तक पहुँच रहा है जो दुःखी हैं...
जो भयभीत हैं...
जो निराश हैं...
जहाँ भी यह प्रकाश पहुँचता है,
वहाँ आशा जाग रही है।
साहस जाग रहा है।
विश्वास जाग रहा है।
शांति फैल रही है।
मैं परमात्मा का आशा-दीपक हूँ।
मैं जहाँ भी जाता/जाती हूँ,
वहाँ आशा, प्रेम और शक्ति का वातावरण बन जाता है।
कुछ क्षण इस दिव्य अनुभव में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

दिन समाप्त होने पर स्वयं से ये प्रश्न पूछें–

- क्या आज मैंने किसी आत्मा के जीवन में आशा का संचार किया?

- क्या मेरी उपस्थिति से किसी का मन हल्का हुआ?
- क्या मैंने कठिन परिस्थिति में भी परमात्मा पर विश्वास बनाए रखा?
- क्या मेरी वाणी ने लोगों को उत्साहित किया?
- क्या मैंने किसी निराश व्यक्ति को प्रोत्साहित किया?
- क्या आज मेरे संकल्प विश्व-कल्याणकारी थे?
- कल मैं और अधिक आशा कैसे बाँट सकता/सकती हूँ?

---

**सात-दिवसीय अभ्यास**

**"आशा का दीपक" चुनौती**

अगले सात दिनों तक निम्न अभ्यास करें–

**दिन 1 - मुस्कान का उपहार**

आज प्रत्येक आत्मा से मुस्कुराकर मिलें।

---

**दिन 2 - प्रोत्साहन का अभ्यास**

कम-से-कम तीन व्यक्तियों को सच्चे मन से उत्साहवर्धक शब्द कहें।

---

**दिन 3 - शुभ संकल्प**

आज हर मिलने वाली आत्मा के लिए मन ही मन शुभकामना करें–

**"आप सदा सुखी, शांत और शक्तिशाली रहें।"**

---

**दिन 4 - मौन योग सेवा**

कम-से-कम पंद्रह मिनट विश्व की पीड़ित आत्माओं के लिए शांति और आशा की वाइब्रेशन्स फैलाएँ।

---

**दिन 5 - गुण-दृष्टि**

आज प्रत्येक आत्मा में कम-से-कम एक विशेषता अवश्य देखें और यदि उचित हो तो उसकी सराहना भी करें।

---

**दिन 6 - परमात्मा पर विश्वास**

दिनभर यह संकल्प दोहराएँ–

**"हर दृश्य कल्याणकारी है। परमात्मा मेरे साथ हैं।"**

---

**दिन 7 - आशा का संदेश**

आज किसी एक आत्मा को ऐसा प्रेरणादायक संदेश दें जिससे उसके जीवन में नया उत्साह जागे।

सप्ताह पूरा होने पर लिखें–

- क्या मेरी सोच पहले से अधिक सकारात्मक हुई?
- क्या मैं परिस्थितियों से कम प्रभावित हुआ/हुई?
- क्या मेरी वाणी अधिक प्रेरणादायक बनी?
- क्या मैंने लोगों में परिवर्तन अनुभव किया?
- क्या परमात्मा का सहयोग अधिक स्पष्ट अनुभव हुआ?

---

**अध्याय का सार**

आज का संसार परिवर्तन, अनिश्चितता और चुनौतियों के दौर से गुजर रहा है। ऐसे समय में परमात्मा चाहते हैं कि उनकी प्रत्येक संतान स्वयं आशा का दीपक बने। जो आत्मा परमात्मा की स्मृति में स्थित रहती है, वह परिस्थितियों से भयभीत नहीं होती, बल्कि अपने अटूट विश्वास, शांत स्थिति और प्रेममय व्यवहार से दूसरों को भी साहस देती है।

आध्यात्मिक आकर्षण का एक महत्वपूर्ण स्वरूप यही है कि लोग हमारे पास केवल उत्तर पाने के लिए नहीं, बल्कि आशा का अनुभव करने के लिए आएँ। जब हमारा

जीवन परमात्मा के प्रकाश से भर जाता है, तब हमारी उपस्थिति ही अनेक आत्माओं के लिए प्रेरणा, शक्ति और नई दिशा बन जाती है।
विश्व परिवर्तन किसी एक बड़े कार्य से नहीं, बल्कि लाखों आत्माओं द्वारा प्रतिदिन जलाए गए आशा के छोटे-छोटे दीपकों से होगा। जब प्रत्येक आत्मा स्वयं को बदलेगी, तभी सम्पूर्ण विश्व में दिव्य परिवर्तन संभव होगा।

---

**आज का मनन**

**"मैं परमात्मा की ज्योतिर्मय संतान हूँ। मैं इस परिवर्तनशील संसार में आशा, साहस और शांति का दीपक हूँ। मेरी दृष्टि आशा देती है, मेरी वाणी विश्वास जगाती है, मेरे संकल्प विश्व-कल्याणकारी हैं और मेरा जीवन परमात्मा के प्रेम का जीवंत संदेश है। जहाँ भी मैं जाता/जाती हूँ, वहाँ निराशा के स्थान पर आशा, भय के स्थान पर साहस और अशांति के स्थान पर शांति का वातावरण बनता है।"**
इस संकल्प का प्रतिदिन अमृतवेले तथा रात्रि विश्राम से पूर्व गहन मनन करें।

---

**साकार मुरली से प्रेरणा**

परमात्मा कहते हैं–

**"बच्चे, स्वयं शक्तिशाली बनो और दूसरों को भी शक्ति दो। तुम मास्टर ज्ञान-सूर्य हो। जहाँ भी जाओ, वहाँ आशा, खुशी और शांति का प्रकाश फैलाओ। तुम्हारी श्रेष्ठ स्थिति ही अनेक आत्माओं की सबसे बड़ी सेवा है।"**

---

**अव्यक्त बापदादा का आशीर्वचन**

**"ऐसे आशा की मूर्ति बनो कि आपकी एक दृष्टि, एक मुस्कान और एक शुभ संकल्प भी निराश आत्माओं के जीवन में नया उत्साह भर दे। स्वयं सदा उमंग-उत्साह में रहो और दूसरों को भी उमंग-उत्साह का अनुभव कराओ। यही संगमयुग की श्रेष्ठ सेवा है।"**

---



**अध्याय का समापन संदेश**

**"घना अंधकार कभी एक दीपक से नहीं पूछता कि वह कितना छोटा है; वह केवल उसके प्रकाश के सामने स्वयं हट जाता है। उसी प्रकार परमात्मा की स्मृति में स्थित एक आत्मा को संसार बदलने की चिंता नहीं करनी चाहिए। उसे केवल स्वयं प्रकाशित रहना है। जब प्रत्येक आत्मा अपने भीतर का दिव्य दीपक जला लेगी, तब विश्व परिवर्तन स्वतः हो जाएगा। यही आध्यात्मिक आकर्षण की सर्वोच्च अभिव्यक्ति है—स्वयं प्रकाश बनना और दूसरों के जीवन को भी प्रकाशित करना।"**

---

**ॐ शान्ति**

**"आशा बाँटना केवल एक सेवा नहीं, बल्कि परमात्मा के प्रेम का जीवंत अनुभव कराना है। जब आपका जीवन स्वयं आशा का दीपक बन जाता है, तब आपके शब्दों से अधिक आपकी उपस्थिति लोगों के हृदय में विश्वास, साहस और शांति जगा देती है। यही सच्चा आध्यात्मिक चुंबकत्व है।"**

# अध्याय 20

# आध्यात्मिक चुंबक बनकर जीवन जीना

# एक नई आध्यात्मिक शुरुआत

**"आध्यात्मिक चुंबक बनना कोई अंतिम लक्ष्य नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक दिव्य शैली है। जब आत्मा परमात्मा के प्रेम, शांति, पवित्रता और शक्ति का जीवंत माध्यम बन जाती है, तब उसका सम्पूर्ण जीवन सेवा, प्रेरणा और आशीर्वाद का स्रोत बन जाता है।"**

---

**प्रारम्भिक प्रेरक कथा - सूर्य का मौन संदेश**

प्रतिदिन प्रातःकाल सूर्य उदित होता है।
वह किसी को नहीं बुलाता।
वह यह घोषणा नहीं करता कि–
*"मैं संसार को प्रकाश देने आया हूँ।"*
फिर भी उसके आते ही–
अंधकार स्वयं समाप्त हो जाता है।
पक्षी गाने लगते हैं।
फूल खिलने लगते हैं।
जीवन जाग उठता है।
सूर्य किसी से कुछ लेने नहीं आता।
वह केवल देता है–
प्रकाश...
ऊष्मा...
ऊर्जा...
और जीवन।
इसी प्रकार एक आध्यात्मिक चुंबक भी अपने जीवन से संसार को प्रकाश देता है।



उसे स्वयं को सिद्ध करने की आवश्यकता नहीं होती।
उसकी उपस्थिति ही प्रेरणा बन जाती है।
उसका जीवन ही संदेश बन जाता है।

---

**यह अंत नहीं, एक नई शुरुआत है**

आपने इस पुस्तक में आध्यात्मिक चुंबकत्व के अनेक सिद्धांतों का अध्ययन किया।
आपने सीखा–

- आत्म-स्मृति का महत्व।
- परमात्मा की याद की शक्ति।
- पवित्र विचारों का प्रभाव।
- शांति और मौन का महत्व।
- विनम्रता, निर्मलता और निमित्त भाव का रहस्य।
- आशा, प्रेम और सेवा की शक्ति।
- श्रेष्ठ वाइब्रेशन्स द्वारा विश्व परिवर्तन का मार्ग।

लेकिन वास्तविक परिवर्तन तब प्रारम्भ होता है,
जब यह ज्ञान केवल पढ़ा नहीं जाता,
बल्कि जीवन में उतारा जाता है।
यह पुस्तक समाप्त हो सकती है,
किन्तु आपका आध्यात्मिक सफर अब प्रारम्भ हो रहा है।

---

**आध्यात्मिक चुंबक कौन है?**

आध्यात्मिक चुंबक वह आत्मा है–

- जो स्वयं परमात्मा से जुड़ी रहती है।
- जो परिस्थितियों से अधिक अपने स्वरूप में स्थित रहती है।
- जो प्रतिक्रिया नहीं, समाधान देती है।



- जो आलोचना नहीं, प्रेरणा देती है।
- जो भय नहीं, विश्वास फैलाती है।
- जो निराशा नहीं, आशा जगाती है।
- जो केवल बोलती नहीं, बल्कि अपनी स्थिति से शिक्षा देती है।
- जो हर आत्मा में विशेषता देखती है।
- जो अपने जीवन को परमात्मा की सेवा का माध्यम बना देती है।

ऐसी आत्मा जहाँ भी जाती है,
वहाँ शांति, विश्वास और प्रेम का वातावरण स्वतः बन जाता है।

---

**इन 20 अध्यायों का सार**

यदि इन सभी अध्यायों का सार एक वाक्य में कहा जाए, तो वह है–

**"पहले स्वयं बदलो, फिर तुम्हारी स्थिति संसार को बदलने का माध्यम बन जाएगी।"**

आध्यात्मिक चुंबकत्व किसी बाहरी व्यक्तित्व, प्रभावशाली वाणी या विशेष प्रतिभा का परिणाम नहीं है।

यह उत्पन्न होता है–

- आत्म-स्मृति से।
- परमात्मा की याद से।
- पवित्र संकल्पों से।
- श्रेष्ठ कर्मों से।
- विनम्रता से।
- सेवा से।
- और निरंतर श्रीमत पर चलने से।

यही जीवन की सच्ची सफलता है।

---

**परमात्मा का अंतिम संदेश**

परमात्मा कहते हैं–

**"बच्चे, स्वयं प्रकाश बनो।"**

आज संसार को उपदेश देने वालों की अपेक्षा–

**जीवन से उदाहरण देने वाली आत्माओं की आवश्यकता है।**

जब आपका जीवन–

प्रेम का उदाहरण होगा...

शांति का उदाहरण होगा...

सहनशीलता का उदाहरण होगा...

पवित्रता का उदाहरण होगा...

तब आपकी प्रत्येक गतिविधि सेवा बन जाएगी।

तब लोग आपके शब्दों से पहले आपके जीवन को पढ़ेंगे।

यही परमात्मा की वास्तविक इच्छा है।

---

**अब आगे क्या करें?**

इस पुस्तक को केवल एक बार पढ़कर समाप्त न करें।

इसे जीवन की अभ्यास-पुस्तिका बनाइए।

प्रत्येक सप्ताह–

एक अध्याय चुनिए।

उसका अध्ययन कीजिए।

उसका मनन कीजिए।

उसका अभ्यास कीजिए।

फिर अगले अध्याय पर बढ़िए।

धीरे-धीरे ये सभी गुण आपके संस्कार बन जाएंगे।

और एक दिन आप अनुभव करेंगे–

कि आध्यात्मिक चुंबकत्व कोई अभ्यास नहीं रहा,

बल्कि आपका स्वाभाविक व्यक्तित्व बन गया है।

---

**अपने जीवन का उद्देश्य**

प्रतिदिन स्वयं से पूछें–

- आज मैंने कितनी आत्माओं को शांति का अनुभव कराया?
- क्या मेरी उपस्थिति से किसी का मन हल्का हुआ?
- क्या आज मैंने किसी आत्मा में आशा जगाई?
- क्या मेरे संकल्प परमात्मा की इच्छा के अनुरूप थे?
- क्या मेरा जीवन वास्तव में परमात्मा का संदेश बन रहा है?

यदि प्रतिदिन इन प्रश्नों पर मनन करेंगे,

तो प्रत्येक दिन आपको आगे बढ़ने की नई प्रेरणा मिलेगी।

---

**आज का मनन**

कुछ क्षण मौन में बैठकर अनुभव करें–

**"मैं परमात्मा की ज्योतिर्मय संतान हूँ। मेरा जीवन केवल मेरे लिए नहीं, बल्कि सम्पूर्ण विश्व के कल्याण के लिए है। मैं जहाँ भी जाता/जाती हूँ, वहाँ परमात्मा का प्रेम, शांति, पवित्रता और शक्ति मेरे माध्यम से प्रवाहित होती है। मेरा प्रत्येक विचार, प्रत्येक शब्द और प्रत्येक कर्म विश्व-कल्याण का निमित्त है। मैं एक जीवंत आध्यात्मिक चुंबक हूँ, जो अपने जीवन से अनेक आत्माओं को परमात्मा की ओर आकर्षित करता/करती हूँ।"**

---

**"सूर्य कभी यह नहीं सोचता कि उसका प्रकाश कितना दूर पहुँचेगा। वह केवल निरंतर प्रकाशित रहता है। उसी प्रकार हमें भी परिणामों की चिंता नहीं करनी, बल्कि परमात्मा की स्मृति में रहकर निरंतर अपने जीवन का प्रकाश फैलाना है। यही आध्यात्मिक चुंबकत्व का सच्चा जीवन है।"**

# अध्याय 20

# आध्यात्मिक चुंबक बनकर जीवन जीना

# (भाग 2 - सम्पूर्ण जीवन को सेवा बनाना)

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बच्चों से कहते हैं–

**"बच्चे, स्वयं को ऐसा श्रेष्ठ बनाओ कि तुम्हारा जीवन ही सेवा का साधन बन जाए।"**

परमात्मा समझाते हैं कि सच्चा सेवाधारी केवल मंच पर बोलने वाला नहीं होता, बल्कि वह हर क्षण अपने जीवन से शिक्षा देता है।

उसका चलना...

उसका बोलना...

उसका व्यवहार...

उसके संस्कार...

सब कुछ दूसरों के लिए प्रेरणा बन जाता है।

परमात्मा कहते हैं–

**"तुम्हारा चेहरा प्रसन्नता का दर्पण हो, तुम्हारी वाणी मधुरता का अनुभव कराए और तुम्हारी दृष्टि प्रत्येक आत्मा को सम्मान दे।"**

ऐसा जीवन स्वयं ही परमात्मा का परिचय बन जाता है।

**मनन:**

**"मुझे केवल ज्ञान नहीं देना है, बल्कि अपने जीवन को ज्ञान का जीवंत उदाहरण बनाना है।"**

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–

**"अब समय है कि हर बच्चा स्वयं चलता-फिरता फरिश्ता और चलता-फिरता सेवा केन्द्र बने।"**

बापदादा बताते हैं कि जब आत्मा परमात्मा की याद में रहती है, तब उसकी प्रत्येक गतिविधि सेवा बन जाती है।

वह जहाँ भी जाती है–

- वहाँ शांति फैलती है।
- वहाँ प्रेम का अनुभव होता है।
- वहाँ आशा जागती है।
- वहाँ साहस उत्पन्न होता है।
- वहाँ आत्माएँ परमात्मा को अनुभव करने लगती हैं।

बापदादा कहते हैं–

**"आपका जीवन ही ऐसा हो कि लोग आपको देखकर पूछें–'आपकी प्रसन्नता और शांति का रहस्य क्या है?'"**

यही वास्तविक आध्यात्मिक चुंबकत्व है।

---

**ब्रह्मा बाबा - आध्यात्मिक चुंबकत्व का सर्वोच्च उदाहरण**

यदि किसी एक जीवन में सम्पूर्ण आध्यात्मिक चुंबकत्व को देखना हो,
तो वह ब्रह्मा बाबा का जीवन है।

उन्होंने कभी स्वयं को महान सिद्ध करने का प्रयास नहीं किया।
उन्होंने कभी सम्मान की अपेक्षा नहीं रखी।
उन्होंने कभी विरोध से घबराकर अपना पुरुषार्थ नहीं छोड़ा।

उनका सम्पूर्ण जीवन–

- परमात्मा की याद,
- श्रीमत का पालन,
- विनम्रता,
- सेवा,

- प्रेम,
- और पूर्ण समर्पण का उदाहरण था।

जो भी उनके संपर्क में आता,
उसे केवल ज्ञान ही नहीं,
बल्कि परमात्मा का अनुभव भी होने लगता था।
उनकी सबसे बड़ी विशेषता यह थी कि–
वे हर आत्मा में विशेषता देखते थे।
हर परिस्थिति में कल्याण देखते थे।
हर सफलता का श्रेय परमात्मा को देते थे।
इसीलिए वे करोड़ों आत्माओं के लिए प्रेरणा बने और आज भी बने हुए हैं।

---

**आध्यात्मिक चुंबक के दैनिक संस्कार**

यदि आप प्रतिदिन निम्न संस्कारों का अभ्यास करें, तो धीरे-धीरे आपका जीवन भी आध्यात्मिक चुंबकत्व का स्रोत बन जाएगा–

**1. अमृतवेले परमात्मा से मिलन**

दिन की शुरुआत परमात्मा की स्मृति से करें।
यही पूरे दिन की शक्ति का आधार बनेगा।

---

**2. प्रत्येक आत्मा में विशेषता देखें**

कमियाँ देखने के स्थान पर गुण देखने का अभ्यास करें।
विशेषता देखने वाली दृष्टि ही दिव्य दृष्टि है।

---

**3. हर कर्म को श्रीमत अनुसार करें**

निर्णय लेने से पहले स्वयं से पूछें–
**"क्या यह परमात्मा की इच्छा के अनुरूप है?"**

---

**4. हर परिस्थिति में स्थिर रहें**

परिस्थितियाँ बदलेंगी,

लेकिन आपकी आत्मिक स्थिति नहीं बदलनी चाहिए।

---

**5. प्रतिदिन सेवा अवश्य करें**

यदि अवसर न मिले,

तो कम-से-कम शुभ संकल्पों द्वारा विश्व की सेवा करें।

---

**6. हर रात स्वयं की जाँच करें**

स्वयं से पूछें–

- आज मैंने क्या सीखा?
- कहाँ सुधार करना है?
- कल मैं और श्रेष्ठ कैसे बनूँगा/बनूँगी?

यही निरंतर आत्म-परिवर्तन का मार्ग है।

---

**अपने सम्पूर्ण जीवन को सेवा बनाइए**

सेवा केवल कार्यक्रमों तक सीमित नहीं है।

यदि–

आपका परिवार आपको देखकर शांति अनुभव करे...

आपके सहकर्मी आपको देखकर प्रेरित हों...

आपके विद्यार्थी आपको देखकर श्रेष्ठ जीवन जीने की प्रेरणा लें...

आपके पड़ोसी आपके व्यवहार से प्रेम अनुभव करें...

तो समझिए–

आपका सम्पूर्ण जीवन सेवा बन चुका है।

यही परमात्मा की इच्छा है।

---

**जीवन का वास्तविक प्रभाव**

संसार आपको आपकी उपलब्धियों से कुछ समय तक याद रखेगा।

लेकिन लोग आपको जीवनभर–

आपके व्यवहार,आपकी करुणा,आपकी विनम्रता,आपकी शांति,और आपके प्रेम के लिए याद रखेंगे।

इसलिए ऐसा जीवन बनाइए,जो लोगों की स्मृति में नहीं,

बल्कि उनके हृदय में बस जाए।

---

**हर दिन एक नई शुरुआत है**

आध्यात्मिक चुंबक बनने के लिए पूर्णता की प्रतीक्षा मत कीजिए।

आज से प्रारम्भ कीजिए।

आज एक श्रेष्ठ विचार अपनाइए।

आज एक श्रेष्ठ संस्कार विकसित कीजिए।

आज किसी एक आत्मा के जीवन में प्रकाश बनिए।

इन्हीं छोटे-छोटे कदमों से महान परिवर्तन प्रारम्भ होता है।

---

**आज का मनन**

स्वयं से पूछें–

- क्या मेरा जीवन दूसरों को प्रेरणा देता है?
- क्या लोग मेरे संपर्क में आकर परमात्मा के गुणों का अनुभव करते हैं?
- क्या मैं परिस्थितियों से अधिक अपने आत्मिक स्वरूप में रहता/रहती हूँ?
- क्या मेरा प्रत्येक कर्म सेवा का माध्यम बन रहा है?
- यदि आज मेरा जीवन एक पुस्तक होता, तो क्या लोग उसे पढ़कर परमात्मा के निकट आते?

---

**"आध्यात्मिक चुंबक बनने का अर्थ लोगों को अपनी ओर आकर्षित करना नहीं है; इसका अर्थ है अपने जीवन को इतना पवित्र, शांत और प्रेममय बना देना कि लोग आपके माध्यम से परमात्मा के प्रेम और सत्य का अनुभव करने लगें।"**

# अध्याय 20

# आध्यात्मिक चुंबक बनकर जीवन जीना

## (भाग 3 - अंतिम समापन)

---

**अंतिम राजयोग मेडिटेशन**

**"मैं परमात्मा के प्रेम का जीवंत प्रकाश हूँ"**

एक शांत स्थान पर बैठें।

धीरे-धीरे अपनी श्वास को सहज होने दें।

अपने शरीर को पूर्णतः शिथिल कर दें।

अब अपना ध्यान भृकुटि के मध्य केन्द्रित करें।

अनुभव करें–

मैं यह शरीर नहीं हूँ...

मैं एक ज्योतिर्मय आत्मा हूँ...

शांत... पवित्र...प्रेममय...

शक्तिशाली...

अब मैं परमधाम की ओर उड़ रहा/रही हूँ।

अनंत प्रकाश के उस दिव्य लोक में...

मेरे सामने परमपिता परमात्मा शिव विराजमान हैं–

अनंत शांति के सागर...

अनंत प्रेम के सागर...

अनंत शक्ति के सागर...

उनकी दिव्य किरणें मेरी आत्मा को स्पर्श कर रही हैं।



मैं उनके प्रेम में विलीन होता/होती जा रहा/रही हूँ।
मेरे भीतर का प्रत्येक भय समाप्त हो गया है।
प्रत्येक दुःख समाप्त हो गया है।
प्रत्येक कमजोरी समाप्त हो गई है।
अब मैं अनुभव करता/करती हूँ–
मैं परमात्मा के प्रेम से भर गया/गई हूँ।
मैं शांति से भर गया/गई हूँ।
मैं पवित्रता से भर गया/गई हूँ।
मैं शक्ति से भर गया/गई हूँ।
अब यह दिव्य प्रकाश मेरे माध्यम से सम्पूर्ण विश्व में फैल रहा है।
जहाँ भी अशांति है–
वहाँ शांति पहुँच रही है।
जहाँ भी भय है–
वहाँ साहस पहुँच रहा है।
जहाँ भी निराशा है–
वहाँ आशा पहुँच रही है।
जहाँ भी घृणा है–
वहाँ प्रेम पहुँच रहा है।
मैं अनुभव करता/करती हूँ–
मैं परमात्मा के प्रेम का एक जीवंत माध्यम हूँ।
मेरा सम्पूर्ण जीवन अब विश्व-कल्याण के लिए समर्पित है।
कुछ क्षण इसी दिव्य अनुभूति में स्थित रहें।

---

**आध्यात्मिक चुंबक की आत्म-प्रतिज्ञा**

आज मैं परमात्मा को साक्षी रखकर यह दिव्य संकल्प करता/करती हूँ–
मैं प्रतिदिन आत्म-स्मृति में रहने का अभ्यास करूँगा/करूँगी।



मैं प्रत्येक परिस्थिति में परमात्मा पर अटूट विश्वास रखूँगा/रखूँगी।
मैं अपने विचारों को सदैव पवित्र और कल्याणकारी बनाऊँगा/बनाऊँगी।
मैं अपनी वाणी को मधुर, मर्यादित और प्रेरणादायक रखूँगा/रखूँगी।
मैं प्रत्येक आत्मा को सम्मान और प्रेम की दृष्टि से देखूँगा/देखूँगी।
मैं किसी की कमियों के स्थान पर उसकी विशेषताओं को देखने का अभ्यास करूँगा/करूँगी।
मैं प्रतिदिन किसी न किसी रूप में सेवा अवश्य करूँगा/करूँगी।
मैं अपने जीवन को परमात्मा के दिव्य कार्य का निमित्त बनाऊँगा/बनाऊँगी।
मैं अपने जीवन से शांति, प्रेम, आशा और शक्ति का प्रकाश फैलाऊँगा/फैलाऊँगी।
मैं सदा याद रखूँगा/रखूँगी–
**मैं परमात्मा की ज्योतिर्मय संतान हूँ।**
**मैं एक जीवंत आध्यात्मिक चुंबक हूँ।**

---

**अंतिम आत्म-चिंतन**

इस पुस्तक के अध्ययन के बाद स्वयं से ये प्रश्न पूछें–

- क्या मेरी आत्मिक स्थिति पहले से अधिक स्थिर हुई है?
- क्या परमात्मा की याद अब मेरे जीवन का स्वाभाविक भाग बन रही है?
- क्या मेरी प्रतिक्रियाएँ पहले से अधिक शांत हुई हैं?
- क्या मेरे संबंधों में प्रेम और सम्मान बढ़ा है?
- क्या मेरी वाइब्रेशन्स लोगों को शांति का अनुभव कराती हैं?
- क्या मेरा जीवन वास्तव में सेवा का माध्यम बन रहा है?
- क्या मैं स्वयं में प्रतिदिन परिवर्तन अनुभव कर रहा/रही हूँ?
- अब मेरा अगला आध्यात्मिक लक्ष्य क्या होगा?

इन प्रश्नों के उत्तर समय-समय पर लिखिए।
यही आपकी आध्यात्मिक प्रगति का दर्पण बनेंगे।

---

# भाग 4 :
# आध्यात्मिक शक्तियों का जागरण
# आंतरिक शक्ति से दिव्य प्रभाव तक

# अध्याय 21

# आध्यात्मिक चुंबकत्व की सबसे बड़ी बाधा - देह-अभिमान

**"आत्मा स्वभाव से ही चुंबकीय है। वह अपना आध्यात्मिक आकर्षण तभी खो देती है जब वह अपने वास्तविक स्वरूप को भूलकर देह-अभिमान में आ जाती है।"**

---

**प्रारम्भिक चिंतन**

कल्पना कीजिए कि एक अत्यंत बहुमूल्य हीरा वर्षों से कीचड़ में पड़ा है।
कीचड़ उस हीरे का मूल्य कम नहीं कर सकती।
वह केवल उसकी चमक को ढक देती है।
जैसे ही हीरे को धोया जाता है, उसकी प्राकृतिक आभा पुनः प्रकट हो जाती है।
परमात्मा समझाते हैं कि प्रत्येक आत्मा भी उसी हीरे के समान है।
हमारा मूल स्वभाव है–

- शांति,
- पवित्रता,
- प्रेम,
- सुख,
- आनंद,
- और आध्यात्मिक शक्ति।

अनेक जन्मों के दौरान आत्मा पर देह-अभिमान, विकारों और पुराने संस्कारों की धूल जम गई है।
आत्मा ने अपने गुण खोए नहीं हैं।
उसने केवल उन्हें भूल दिया है।
आध्यात्मिक चुंबकत्व कोई ऐसी वस्तु नहीं है जिसे बाहर से प्राप्त करना पड़े।
यह तो आत्मा का मौलिक स्वरूप है, जिसे पुनः प्रकट करना है।
जितना-जितना देह-अभिमान समाप्त होता है, उतना-उतना आत्मा का दिव्य प्रकाश प्रकट होने लगता है।



---

**देह-अभिमान क्या है?**

देह-अभिमान का अर्थ है–

**"मैं यह शरीर हूँ।"**

यही एक भूल अनेक अन्य भूलों को जन्म देती है।

जब मैं स्वयं को शरीर मानता/मानती हूँ,

तो मैं अपने आपको इन बातों से जोड़ने लगता/लगती हूँ–

- मेरा शरीर,
- मेरा रूप,
- मेरी आयु,
- मेरा पद,
- मेरा व्यवसाय,
- मेरा परिवार,
- मेरी उपलब्धियाँ,
- मेरी संपत्ति,
- मेरी सामाजिक प्रतिष्ठा।

धीरे-धीरे आत्मा अपने वास्तविक स्वरूप को भूल जाती है।

यही विस्मृति दुःख का मूल कारण बनती है।

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा बार-बार अपने बच्चों से कहते हैं–

**"बच्चे, आत्म-अभिमानी बनो।"**

यह केवल एक आध्यात्मिक सिद्धांत नहीं है।

यही सम्पूर्ण आध्यात्मिक जीवन की नींव है।

जब आत्मा आत्म-अभिमान में रहती है–

उसके विचार बदल जाते हैं।

उसकी दृष्टि बदल जाती है।
उसका व्यवहार बदल जाता है।
उसके संबंध बदल जाते हैं।
उसकी सेवा बदल जाती है।
उसका जीवन बदल जाता है।
परमात्मा की स्मृति सहज हो जाती है।
और आत्मा का आध्यात्मिक आकर्षण स्वाभाविक रूप से बढ़ने लगता है।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बार-बार यह अभ्यास कराते हैं–

**"मैं आत्मा हूँ, यह शरीर मेरा वाद्य है।"**

परमात्मा समझाते हैं कि जब तक आत्मा स्वयं को शरीर मानती रहेगी,
तब तक–

- अहंकार,
- क्रोध,
- आसक्ति,
- तुलना,
- ईर्ष्या,
- भय,
- असुरक्षा,

इनसे मुक्त होना कठिन है।
लेकिन जैसे ही आत्मा अपने वास्तविक स्वरूप में स्थित होती है,
वैसे ही ये सभी कमजोरियाँ स्वतः कम होने लगती हैं।

**मनन:**

**"मैं शरीर नहीं, एक ज्योतिर्मय, शांत और पवित्र आत्मा हूँ।"**

---

**देह-अभिमान आध्यात्मिक चुंबकत्व को कैसे कम करता है?**

जब आत्मा देह-अभिमान में रहती है–

- **वह दूसरों से तुलना करती है।**

---

- **वह सम्मान की अपेक्षा रखती है।**

---

- **वह आलोचना से दुःखी हो जाती है।**

---

- **वह प्रशंसा से अहंकारी हो जाती है।**

---

- **वह परिस्थितियों से प्रभावित हो जाती है।**

---

- **वह अपने वास्तविक गुणों को भूल जाती है।**

यही कारण है कि देह-अभिमान आत्मा की आध्यात्मिक शक्ति को धीरे-धीरे कम कर देता है।

इसके विपरीत–

जब आत्मा आत्म-अभिमान में रहती है–

- सम्मान और अपमान समान हो जाते हैं।
- सफलता और असफलता मन को नहीं हिलाते।
- संबंधों में अपेक्षा कम हो जाती है।
- सेवा सहज और निःस्वार्थ बन जाती है।
- परमात्मा की याद निरंतर बनी रहती है।

यही वास्तविक आध्यात्मिक चुंबकत्व है।

---



**आत्म-अभिमान का अनुभव**

कुछ क्षण मौन में बैठकर अनुभव करें–

मैं यह शरीर नहीं हूँ...

मैं एक प्रकाशमय आत्मा हूँ...

मैं शांति का स्वरूप हूँ...

मैं परमात्मा की संतान हूँ...

मेरा वास्तविक परिचय मेरे गुण हैं...

मेरा मूल्य मेरे पद, रूप या उपलब्धियों से नहीं,

बल्कि मेरे आध्यात्मिक संस्कारों से है।

मैं सदा सुरक्षित हूँ...

मैं सदा प्रेममय हूँ...

मैं सदा परमात्मा के साथ हूँ...

---

**आज का मनन**

स्वयं से पूछें–

- क्या आज मैंने स्वयं को शरीर माना या आत्मा?
- क्या मैं दूसरों की राय से प्रभावित हुआ/हुई?
- क्या मेरे निर्णय आत्म-अभिमान से प्रेरित थे या देह-अभिमान से?
- क्या मैं परिस्थितियों से बड़ा हूँ या परिस्थितियाँ मुझसे बड़ी हैं?
- क्या मैं अपने मूल स्वरूप को बार-बार स्मरण करता/करती हूँ?

---

**"जैसे ही आत्मा स्वयं को पहचान लेती है, उसका खोया हुआ प्रकाश पुनः प्रकट होने लगता है। देह-अभिमान केवल धूल है; आत्म-अभिमान उस धूल को हटाकर आत्मा के दिव्य तेज को प्रकट कर देता है। यही आध्यात्मिक चुंबकत्व का वास्तविक प्रारम्भ है।"**

# अध्याय 21

# आध्यात्मिक चुंबकत्व की सबसे बड़ी बाधा - देह-अभिमान

## (भाग 2 - आत्म-अभिमान का अभ्यास और आध्यात्मिक परिवर्तन)

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा बार-बार बच्चों को एक ही स्मृति दिलाते हैं–

**"सदा आत्म-अभिमानी बनो, तभी सहज योगी बन सकोगे।"**

बापदादा समझाते हैं कि देह-अभिमान ही माया का सबसे सूक्ष्म और सबसे शक्तिशाली द्वार है।

जब आत्मा स्वयं को शरीर समझती है, तब वह–

- दूसरों से तुलना करती है।
- प्रशंसा की अपेक्षा रखती है।
- अपमान से दुःखी होती है।
- अधिकारों में उलझ जाती है।
- संबंधों में आसक्ति बढ़ा लेती है।

लेकिन जैसे ही आत्मा अपने वास्तविक स्वरूप का अनुभव करती है–

वह स्वतंत्र हो जाती है।

उसका मन हल्का हो जाता है।

वह परिस्थितियों की दासी नहीं रहती, बल्कि उनकी स्वामी बन जाती है।

बापदादा कहते हैं–

**"अपने परिचय को बदलो। जब परिचय बदलता है, तब पूरा जीवन बदल जाता है।"**

---

**ब्रह्मा बाबा - आत्म-अभिमान का जीवंत स्वरूप**

ब्रह्मा बाबा ने कभी अपने लौकिक परिचय को अपनी पहचान नहीं बनाया।

वे एक सफल व्यापारी थे।

समाज में प्रतिष्ठित थे।

फिर भी जब परमात्मा ने उन्हें चुना, उन्होंने अपने पुराने परिचय को छोड़कर केवल एक परिचय स्वीकार किया–

**"मैं परमात्मा का बच्चा हूँ।"**

यही उनकी सबसे बड़ी शक्ति थी।

उनकी विनम्रता कृत्रिम नहीं थी।

वह आत्म-अभिमान की स्वाभाविक अभिव्यक्ति थी।

उन्होंने कभी यह अनुभव नहीं किया–

**"मैंने किया।"**

वे सदैव कहते थे–

**"कराने वाला बाबा है।"**

इसी कारण वे कभी अहंकार में नहीं आए और कभी निराश भी नहीं हुए।

उनका जीवन हमें सिखाता है–

**"आत्म-अभिमानी आत्मा सेवा करती है, देह-अभिमानी आत्मा सेवा का श्रेय चाहती है।"**

---

**देह-अभिमान के सूक्ष्म रूप**

देह-अभिमान हमेशा स्पष्ट दिखाई नहीं देता।

कई बार वह बहुत सूक्ष्म रूप में प्रकट होता है।

**1. मान की इच्छा**

जब हम चाहते हैं कि लोग हमारी प्रशंसा करें।

---

**2. अपमान का दुःख**

जब किसी के शब्द हमें भीतर तक प्रभावित कर देते हैं।

---

**3. तुलना**

जब हम सोचते हैं–

*"उसके पास मुझसे अधिक क्यों है?"*

---

**4. 'मैं' और 'मेरा'**

जब हर बात में "मैं", "मेरा", "मेरी उपलब्धि" प्रमुख हो जाती है।

---

**5. अधिकार की भावना**

जब हम सेवा को अधिकार समझने लगते हैं, अवसर नहीं।

---

**6. विशेष बनने की इच्छा**

जब हम चाहते हैं कि हर व्यक्ति हमें सबसे अधिक महत्व दे।

---

बापदादा कहते हैं–

**"सूक्ष्म देह-अभिमान भी योग की गति को धीमा कर देता है।"**

---

**आत्म-अभिमान कैसे विकसित करें?**

**1. दिन की शुरुआत आत्म-स्मृति से करें**

अमृतवेले उठते ही पहला संकल्प रखें–

**"मैं एक शांत, ज्योतिर्मय आत्मा हूँ।"**

---

**2. बार-बार आत्मिक परिचय याद करें**

दिनभर छोटे-छोटे अंतराल पर स्वयं से कहें–

**"मैं आत्मा हूँ, यह शरीर मेरा उपकरण है।"**

---

**3. प्रत्येक आत्मा को आत्मा समझकर देखें**

रूप, पद, आयु, भाषा या व्यवहार से पहले उसके आत्मिक स्वरूप को देखें।

---

**4. हर सफलता का श्रेय परमात्मा को दें**

मन में सदैव स्मृति रखें–

**"कराने वाला परमात्मा है, मैं केवल निमित्त हूँ।"**

---

**5. हर परिस्थिति को शिक्षक मानें**

कठिन परिस्थितियाँ यह बताती हैं कि अभी कहाँ देह-अभिमान शेष है।

यदि कोई बात हमें दुःखी कर रही है,

तो समझिए–

वहाँ आत्म-स्मृति को और गहरा करने की आवश्यकता है।

---

**आत्म-अभिमान और संबंध**

जब आत्मा आत्म-अभिमान में रहती है–

वह दूसरों को बदलने का प्रयास नहीं करती।

वह पहले स्वयं को बदलती है।

वह अपेक्षा नहीं रखती।

वह स्वीकार करती है।

वह दोष नहीं देखती।

वह विशेषता खोजती है।

ऐसे संबंधों में प्रेम स्वतः बढ़ता है।

सम्मान सहज हो जाता है।

विवाद कम हो जाते हैं।

यही आध्यात्मिक चुंबकत्व का प्रभाव है।

---

**सेवा में आत्म-स्मृति**

सेवा करते समय स्वयं से पूछें–

- क्या मैं सेवा कर रहा/रही हूँ या सेवा का श्रेय चाहता/चाहती हूँ?
- क्या मैं लोगों को प्रभावित करना चाहता/चाहती हूँ या परमात्मा का परिचय देना चाहता/चाहती हूँ?
- क्या मेरी सेवा अहंकार बढ़ा रही है या विनम्रता?

याद रखिए–

**सेवा का उद्देश्य स्वयं को बड़ा बनाना नहीं, बल्कि परमात्मा को प्रकट करना है।**

---

**दैनिक अभ्यास**

प्रतिदिन पाँच मिनट का यह अभ्यास करें–

आँखें बंद करें।

अपने आपको प्रकाश-बिंदु आत्मा अनुभव करें।

मन ही मन दोहराएँ–

- मैं आत्मा हूँ।
- मैं शांति का स्वरूप हूँ।
- मैं परमात्मा की संतान हूँ।
- मैं निमित्त हूँ।
- कराने वाला परमात्मा है।
- मेरा वास्तविक परिचय मेरे गुण हैं।
- मेरा सम्मान परमात्मा के साथ से है।

इस अभ्यास को दिन में कई बार दोहराएँ।

धीरे-धीरे आत्म-अभिमान आपकी स्वाभाविक स्थिति बन जाएगा।

---

**आज का मनन**

स्वयं से पूछें–

- क्या आज किसी परिस्थिति ने मेरा आत्म-संतुलन बिगाड़ा?
- क्या मैं प्रशंसा और आलोचना में समान रह सका/सकी?
- क्या मैंने किसी आत्मा को उसके शरीर से नहीं, बल्कि आत्मा के रूप में देखा?
- क्या आज मेरे भीतर "मैं" कम और "परमात्मा" अधिक था?
- क्या मैं वास्तव में निमित्त भाव से कर्म कर रहा/रही हूँ?

---

**"जब आत्मा अपने वास्तविक स्वरूप में स्थित हो जाती है, तब उसे किसी से श्रेष्ठ बनने की आवश्यकता नहीं रहती। उसका प्रकाश स्वयं उसकी पहचान बन जाता है। देह-अभिमान आकर्षण को नष्ट करता है, जबकि आत्म-अभिमान आत्मा के दिव्य चुंबकत्व को प्रकट कर देता है।"**

# अध्याय 21

# आध्यात्मिक चुंबकत्व की सबसे बड़ी बाधा - देह-अभिमान (भाग 3 - समापन)

---

**दैनिक राजयोग अभ्यास**

**"मैं आत्मा हूँ - देह से न्यारा, परमात्मा से प्यारा"**

एक शांत स्थान पर बैठ जाएँ।

अपने शरीर को पूर्णतः शिथिल होने दें।

धीरे-धीरे अपनी चेतना को भृकुटि के मध्य केन्द्रित करें।

अनुभव करें–

मैं यह शरीर नहीं हूँ...

मैं एक ज्योतिर्मय आत्मा हूँ...



शांत...
निर्मल...
पवित्र...
अब मैं अपने शरीर से न्यारा अनुभव कर रहा/रही हूँ।
यह शरीर मेरा दिव्य उपकरण है।
मैं इसका स्वामी हूँ...
मैं इसके द्वारा कर्म करता/करती हूँ।
अब मेरा मन परमधाम की ओर उड़ रहा है।
सामने परमपिता परमात्मा शिव अनंत ज्योति के रूप में विराजमान हैं।
उनकी प्रेममयी किरणें मेरी आत्मा को स्पर्श कर रही हैं।
उनका प्रेम मुझे देह-अभिमान से मुक्त कर रहा है।
उनकी शक्ति मुझे आत्म-स्मृति में स्थिर कर रही है।
अब मैं अनुभव करता/करती हूँ–
मैं न पद हूँ...
न नाम हूँ...
न शरीर हूँ...
मैं केवल आत्मा हूँ...
परमात्मा की संतान हूँ...
उनकी शांति मेरी शांति है।
उनका प्रेम मेरा प्रेम है।
उनकी शक्ति मेरी शक्ति है।
अब मेरा प्रत्येक विचार आत्म-अभिमान से भर गया है।
मेरा प्रत्येक कर्म निमित्त भाव से हो रहा है।
मेरी दृष्टि प्रत्येक आत्मा में आत्मा को देख रही है।
मेरी वाणी मधुर और पवित्र है।
मेरी वाइब्रेशन्स प्रेम और सम्मान का अनुभव करा रही हैं।

मैं देह-अभिमान से मुक्त हूँ।
मैं आत्म-अभिमानी हूँ।
मैं परमात्मा का दिव्य दीपक हूँ।
कुछ क्षण इस अनुभूति में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

दिन समाप्त होने पर स्वयं से पूछें–

- क्या आज मैं आत्म-स्मृति में रहा/रही?
- क्या किसी ने मेरी प्रशंसा या आलोचना की, और क्या मैं उससे प्रभावित हुआ/हुई?
- क्या मैंने प्रत्येक आत्मा को आत्मा समझकर देखा?
- क्या मेरे निर्णय आत्म-अभिमान से प्रेरित थे?
- क्या आज मेरे भीतर "मैं" कम और "बाबा" अधिक था?
- क्या मेरी सेवा निःस्वार्थ रही?
- कल मैं आत्म-स्मृति को और कैसे बढ़ा सकता/सकती हूँ?

---

**सात-दिवसीय अभ्यास**

**"आत्म-अभिमान चुनौती"**

अगले सात दिनों तक निम्न अभ्यास करें–

**दिन 1 - आत्म-स्मृति**

हर घंटे एक मिनट रुककर अनुभव करें–

**"मैं आत्मा हूँ।"**

---

**दिन 2 - निमित्त भाव**

प्रत्येक कार्य से पहले संकल्प करें–

**"कराने वाला परमात्मा है, मैं निमित्त हूँ।"**

**दिन 3 - गुण-दृष्टि**

आज प्रत्येक आत्मा में केवल विशेषताएँ देखने का अभ्यास करें।

---

**दिन 4 - देह से न्यारे**

आज अपने रूप, पद, आयु और उपलब्धियों के विचारों से ऊपर उठकर आत्मिक परिचय में स्थित रहने का अभ्यास करें।

---

**दिन 5 - सम्मान और अपमान में समानता**

आज किसी भी प्रतिक्रिया को अपने मन की शांति पर प्रभाव न डालने दें।

---

**दिन 6 - परमात्मा की याद**

दिनभर बार-बार अनुभव करें–

**"मैं परमात्मा की संतान हूँ। बाबा मेरे साथ हैं।"**

---

**दिन 7 - आत्मिक सेवा**

आज प्रत्येक मिलने वाली आत्मा को मन ही मन शुभ संकल्प दें–

**"यह आत्मा सदा सुखी, शांत और शक्तिशाली रहे।"**

---

सप्ताह पूरा होने पर लिखें–

- क्या आत्म-स्मृति पहले से सहज हुई?
- क्या देह-अभिमान की कोई कमजोरी स्पष्ट दिखाई दी?
- क्या मैं प्रशंसा और आलोचना में अधिक स्थिर रहा/रही?
- क्या संबंधों में अधिक मधुरता आई?
- क्या परमात्मा की याद सहज बनी?

---

**अध्याय का सार**

देह-अभिमान आध्यात्मिक चुंबकत्व की सबसे बड़ी बाधा है, क्योंकि यह आत्मा को उसके वास्तविक स्वरूप से दूर कर देता है। जब हम स्वयं को शरीर, पद, संबंध या उपलब्धियों के आधार पर पहचानते हैं, तब अहंकार, तुलना, अपेक्षा और असुरक्षा जन्म लेती है। इससे आत्मा की शांति और आध्यात्मिक शक्ति कम होने लगती है।

आत्म-अभिमान इसका दिव्य समाधान है। जब आत्मा स्वयं को परमात्मा की संतान, एक ज्योतिर्मय, शांत और पवित्र सत्ता के रूप में अनुभव करती है, तब उसका दृष्टिकोण बदल जाता है। वह परिस्थितियों से ऊपर उठ जाती है, संबंधों में सहज प्रेम अनुभव करती है और उसकी उपस्थिति ही दूसरों के लिए प्रेरणा बन जाती है।

यही आत्म-स्मृति आध्यात्मिक चुंबकत्व की वास्तविक नींव है।

---

**आज का मनन**

**"मैं यह शरीर नहीं, एक ज्योतिर्मय आत्मा हूँ। मेरा वास्तविक परिचय मेरे गुण हैं। मैं परमात्मा की संतान हूँ। कराने वाला परमात्मा है, मैं केवल निमित्त हूँ। मेरा सम्मान संसार से नहीं, परमात्मा के साथ से है। मैं आत्म-अभिमानी हूँ, इसलिए शांत हूँ, प्रेममय हूँ और आध्यात्मिक रूप से आकर्षक हूँ।"**

इस संकल्प का प्रतिदिन अमृतवेले और रात्रि विश्राम से पूर्व मनन करें।

---

**साकार मुरली से प्रेरणा**

परमात्मा कहते हैं–

**"मीठे बच्चे, आत्म-अभिमानी बनो। देह-अभिमान छोड़ो। अपने को अशरीरी आत्मा समझो। जितना आत्म-स्मृति में रहेंगे, उतना ही योग सहज लगेगा और विकर्म विनाश होंगे।"**

---



**अव्यक्त बापदादा का आशीर्वचन**

**"सदा आत्म-अभिमानी, सदा निमित्त और सदा योगयुक्त रहो। देह-अभिमान का सूक्ष्म अंश भी समाप्त कर दो। जब आत्मा अपने मूल स्वरूप में स्थित हो जाती है, तब उसका प्रत्येक संकल्प, प्रत्येक दृष्टि और प्रत्येक कर्म परमात्मा की सेवा बन जाता है। ऐसी आत्माएँ ही विश्व-परिवर्तन की निमित्त बनती हैं।"**

---

**अध्याय का समापन संदेश**

**"दर्पण पर जमी धूल उसके प्रतिबिंब को मिटा नहीं सकती, केवल छिपा सकती है। उसी प्रकार देह-अभिमान आत्मा के दिव्य तेज को नष्ट नहीं करता, केवल उसे ढक देता है। जैसे ही आत्म-स्मृति का जल उस धूल को धो देता है, आत्मा का मूल प्रकाश पुनः प्रकट हो जाता है। वही प्रकाश उसका वास्तविक आध्यात्मिक चुंबकत्व है।"**

---

**ॐ शान्ति**

**"जब आत्मा स्वयं को पहचान लेती है, तब उसे संसार से पहचान माँगने की आवश्यकता नहीं रहती। आत्म-स्मृति में स्थित आत्मा का मौन, उसकी दृष्टि और उसका जीवन स्वयं परमात्मा का परिचय बन जाता है। यही सच्चा आध्यात्मिक चुंबकत्व है।"**

**ॐ शान्ति।**

# अध्याय 22

# आध्यात्मिक शक्तियों के आठ स्तंभ - आध्यात्मिक चुंबकत्व की आधारशिला

## (भाग 1 - दिव्य शक्तियों का जागरण)

**"आध्यात्मिक चुंबकत्व व्यक्तित्व, प्रभावशाली वाणी या बाहरी आकर्षण से उत्पन्न नहीं होता। यह उन आठ आध्यात्मिक शक्तियों से प्रकट होता है जिन्हें परमात्मा आत्मा के भीतर जागृत करते हैं।"**

---

**प्रारम्भिक चिंतन**

कल्पना कीजिए कि एक भव्य महल आठ सुदृढ़ स्तंभों पर खड़ा है।
प्रत्येक स्तंभ उस महल को स्थिरता प्रदान करता है।
यदि उन स्तंभों में से एक भी कमजोर हो जाए,
तो पूरे महल की मजबूती प्रभावित होने लगती है।
इसी प्रकार परमात्मा ने प्रत्येक आत्मा को **आठ आध्यात्मिक शक्तियाँ** प्रदान की हैं।
ये सामान्य योग्यताएँ नहीं हैं।
ये दिव्य शक्तियाँ हैं, जो हमें हर परिस्थिति में अचल रहने, माया पर विजय प्राप्त करने और विश्व-सेवा का निमित्त बनने की सामर्थ्य देती हैं।
बहुत-से लोग समझते हैं कि आध्यात्मिक चुंबकत्व प्रभावशाली व्यक्तित्व, मधुर वाणी, गहन ज्ञान या नेतृत्व क्षमता से आता है।
किन्तु परमात्मा की श्रीमत के अनुसार,
**वास्तविक आध्यात्मिक चुंबक वह आत्मा है जिसने इन आठ आंतरिक शक्तियों को अपने जीवन में धारण कर लिया हो।**
ये शक्तियाँ–
सामान्य प्रतिक्रियाओं को श्रेष्ठ उत्तरों में बदल देती हैं।

आत्मा को निर्भय बनाती हैं।
स्थिर बनाती हैं।
शांत बनाती हैं।
प्रेममय बनाती हैं।
और स्वाभाविक रूप से आकर्षक बना देती हैं।

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा सिखाते हैं–

**ज्ञान हमें यह बताता है कि क्या सही है, लेकिन आध्यात्मिक शक्तियाँ हमें उस ज्ञान को जीवन में उतारने की सामर्थ्य देती हैं।**

यह जानना आसान है कि–

**क्रोध करना गलत है।**

लेकिन अपमानित होने पर भी शांत बने रहना–

**आध्यात्मिक शक्ति का प्रमाण है।**

यह जानना आसान है कि–

**आसक्ति दुःख का कारण है।**

लेकिन गहरा प्रेम रखते हुए भी न्यारे रहना–

**आध्यात्मिक शक्ति का परिणाम है।**

ज्ञान मानो एक मानचित्र (Map) है,
जो हमें मंज़िल दिखाता है।
किन्तु ये आठ शक्तियाँ वह साधन (Vehicle) हैं,
जो हमें उस मंज़िल तक पहुँचाती हैं।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बार-बार बच्चों को स्मृति और श्रीमत के आधार पर **मास्टर सर्वशक्तिमान** बनने की प्रेरणा देते हैं।

परमात्मा कहते हैं कि जब आत्मा योगयुक्त रहती है और श्रीमत पर चलती है, तब वह परमात्मा की शक्तियों से भर जाती है।

ये शक्तियाँ आत्मा को परिस्थितियों का दास नहीं,

बल्कि उनका विजेता बना देती हैं।

परिस्थितियाँ उसे हिला नहीं पातीं,

क्योंकि उसकी शक्ति परमात्मा से जुड़ी होती है।

**मनन**

**"आध्यात्मिक शक्तियाँ परमात्मा की वह अमूल्य विरासत हैं, जो प्रत्येक योगयुक्त संतान को सहज रूप से प्राप्त होती हैं।"**

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–

**"जो बच्चे इन आठ शक्तियों का निरंतर प्रयोग करते हैं, वे सहज ही माया पर विजय प्राप्त कर लेते हैं।"**

वे परिस्थितियों पर प्रतिक्रिया नहीं देते,

बल्कि दिव्य बुद्धि से उत्तर देते हैं।

वे विचलित नहीं होते।

वे अडिग रहते हैं।

बापदादा समझाते हैं कि प्रत्येक शक्ति–

- परमात्मा की याद,
- नियमित अभ्यास,
- और श्रीमत के पालन से विकसित होती है।

**मनन**

**"हर बार जब मैं परमात्मा को याद करता हूँ और श्रीमत पर चलता हूँ, तब मेरे भीतर की एक आध्यात्मिक शक्ति और अधिक जागृत हो जाती है।"**

---

## 1. सहनशक्ति (The Power to Tolerate)

सहन करना कमजोरी नहीं है।

**सहन करना वह शक्ति है जो कठिन परिस्थितियों में भी आत्मा को शांत बनाए रखती है।**

सहनशक्ति वाली आत्मा–

- छोटी-छोटी बातों पर तुरंत प्रतिक्रिया नहीं देती।
- दूसरों की कमियों से चिड़चिड़ी नहीं होती।
- दबाव के समय भी शांत रहती है।
- अपनी आंतरिक शांति की रक्षा करती है।

परमात्मा कहते हैं–

**सहनशक्ति आध्यात्मिक परिपक्वता की सबसे बड़ी पहचान है।**

जिस आत्मा में सहनशक्ति नहीं,

उसके संबंध लंबे समय तक मधुर नहीं रह सकते।

उसकी सेवा स्थिर नहीं रह सकती।

उसका योग गहरा नहीं हो सकता।

**सहनशक्ति हमारे आध्यात्मिक चुंबकत्व की रक्षा करती है।**

---

## 2. सामना करने की शक्ति (The Power to Face)

जीवन में चुनौतियाँ अवश्य आएँगी।

प्रश्न यह नहीं है कि समस्याएँ आएँगी या नहीं।

प्रश्न यह है–

**"जब वे आएँगी, तब मैं कैसी प्रतिक्रिया दूँगा?"**

सामना करने की शक्ति का अर्थ है–



हर परिस्थिति का सामना भय से नहीं,
बल्कि साहस और परमात्मा पर विश्वास के साथ करना।
ऐसी आत्मा सदा स्मरण रखती है–
**"परमात्मा मेरे साथ हैं। मैं इस परिस्थिति पर विजय प्राप्त कर सकता/सकती हूँ।"**
तब कठिनाइयाँ बाधा नहीं रहतीं,
बल्कि आत्मिक उन्नति का अवसर बन जाती हैं।
यही शक्ति आत्मा को अडिग और निडर बनाती है।

---

**3. समाने की शक्ति (The Power to Accommodate)**
विशाल समुद्र अनगिनत नदियों को अपने भीतर समा लेता है,
फिर भी अपनी विशालता नहीं खोता।
उसी प्रकार एक श्रेष्ठ आत्मा–
विभिन्न स्वभावों,
विभिन्न विचारों,
विभिन्न संस्कृतियों,
और विभिन्न संस्कारों वाली आत्माओं को सहजता से स्वीकार कर लेती है।
समाने का अर्थ अपने सिद्धांत छोड़ देना नहीं है।
इसका अर्थ है–
**अपने हृदय को विशाल बनाना।**
ऐसी आत्मा के निकट हर व्यक्ति स्वयं को स्वीकार किया हुआ अनुभव करता है।
यही स्वीकारभाव एक गहरा आध्यात्मिक आकर्षण उत्पन्न करता है।

---

**4. परखने की शक्ति (The Power to Discern)**
जो कुछ अच्छा दिखाई देता है,
वह हमेशा कल्याणकारी नहीं होता।
हर अवसर स्वीकार करने योग्य नहीं होता।

इसलिए परमात्मा हमें सूक्ष्म और विवेकपूर्ण बुद्धि विकसित करने की प्रेरणा देते हैं।

परखने की शक्ति हमें सिखाती है–

- सत्य और भ्रम में अंतर करना।
- श्रीमत और अपनी मनमत में अंतर करना।
- स्थायी कल्याण और क्षणिक सुख में अंतर करना।
- आत्म-अभिमान और देह-अभिमान में अंतर करना।

जिस आत्मा में परखने की शक्ति होती है,
वह गलत निर्णयों से स्वयं को बचा लेती है।
वह आकर्षण के आधार पर नहीं,
बल्कि सत्य के आधार पर निर्णय लेती है।
यही शक्ति आत्मा को आध्यात्मिक रूप से सुरक्षित रखती है।

---

**आज का मनन**

स्वयं से पूछें–

- क्या आज मैंने किसी परिस्थिति में सहनशक्ति का प्रयोग किया?
- क्या मैंने चुनौतियों का सामना विश्वास के साथ किया?
- क्या मैं भिन्न स्वभाव वाले लोगों को सहजता से स्वीकार कर पाया/पाई?
- क्या मैंने प्रत्येक निर्णय श्रीमत और आत्मिक विवेक के आधार पर लिया?

---

**"ज्ञान दिशा दिखाता है, लेकिन आध्यात्मिक शक्तियाँ उस दिशा में निरंतर आगे बढ़ने की सामर्थ्य देती हैं। जब आत्मा इन शक्तियों को अपने जीवन में उतार लेती है, तब उसका व्यक्तित्व नहीं, बल्कि उसकी दिव्य स्थिति लोगों को आकर्षित करती है। यही वास्तविक आध्यात्मिक चुंबकत्व है।"**

# अध्याय 22

# आध्यात्मिक शक्तियों के आठ स्तंभ - आध्यात्मिक चुंबकत्व की आधारशिला

## (भाग 2 - दिव्य शक्तियों का व्यावहारिक जीवन में प्रयोग)

---

**5. निर्णय शक्ति (The Power to Judge)**

यहाँ "निर्णय" का अर्थ लोगों का मूल्यांकन करना नहीं है।

इसका अर्थ है–

**सही समय पर, सही आधार पर, सही आध्यात्मिक निर्णय लेना।**

परमात्मा हमें सिखाते हैं कि प्रत्येक विचार, प्रत्येक शब्द और प्रत्येक कर्म से पहले आत्मा स्वयं से कुछ प्रश्न पूछे–

- क्या यह विचार पवित्र है?
- क्या यह कर्म श्रीमत के अनुरूप है?
- क्या इससे श्रेष्ठ कर्म का निर्माण होगा?
- क्या यह कार्य करने का उचित समय है?
- क्या इससे मेरा और दूसरों का कल्याण होगा?

जिस आत्मा में निर्णय शक्ति होती है,

वह परिस्थितियों के दबाव में निर्णय नहीं लेती।

वह मन के आवेग से नहीं,

बल्कि आत्मा की स्थिरता और परमात्मा की श्रीमत के आधार पर निर्णय लेती है।

ऐसी आत्मा भविष्य के अनेक पछतावों से बच जाती है।

---

**6. सहयोग की शक्ति (The Power to Cooperate)**

परमात्मा का कार्य कभी भी अकेले पूर्ण नहीं होता।

विश्व-परिवर्तन एक सामूहिक यज्ञ है,



जिसमें प्रत्येक आत्मा की अपनी विशेष भूमिका है।

सहयोग की शक्ति का अर्थ है–

- दूसरों की विशेषताओं की सराहना करना।
- आवश्यकता पड़ने पर उनका सहयोग करना।
- प्रतिस्पर्धा के स्थान पर सहभागिता को अपनाना।
- सामूहिक सफलता में प्रसन्न होना।

सहयोगी आत्मा कभी यह नहीं सोचती–

**"मेरा योगदान सबसे बड़ा है।"**

वह सदा अनुभव करती है–

**"हम सभी परमात्मा के कार्य में समान रूप से निमित्त हैं।"**

जब सहयोग होता है,

तो एकता उत्पन्न होती है।

और जहाँ एकता होती है,

वहाँ परमात्मा की शक्ति सहज ही कार्य करती है।

यही सहयोग आध्यात्मिक चुंबकत्व को कई गुना बढ़ा देता है।

---

## 7. पैक-अप करने की शक्ति (The Power to Pack Up)

मानव जीवन की सबसे बड़ी ऊर्जा-हानि अनावश्यक विचारों में होती है।

बीते हुए दृश्य...

पुरानी बातें...

व्यर्थ चिंताएँ...

नकारात्मक स्मृतियाँ...

कल्पनाएँ...

ये सब मन की शक्ति को कम करते हैं।

परमात्मा सिखाते हैं–

**"जो बीत गया, उसे वहीं समाप्त कर दो।"**

पैक-अप करने की शक्ति का अर्थ है–

- पुराने दुःखों को छोड़ देना।
- अनावश्यक चिंताओं को समाप्त करना।
- व्यर्थ चर्चाओं को आगे न बढ़ाना।
- नकारात्मक स्मृतियों को बार-बार न दोहराना।
- कल्पनाओं के जाल से बाहर निकलना।

जब मन हल्का हो जाता है,
तभी वह सहज रूप से परमात्मा की याद में स्थित हो सकता है।
यही शक्ति आत्मा को भीतर से मुक्त और प्रसन्न बनाती है।

---

## 8. समेटने की शक्ति (The Power to Withdraw)

जिस प्रकार कछुआ आवश्यकता पड़ने पर अपने सभी अंगों को तुरंत भीतर समेट लेता है,
उसी प्रकार परमात्मा आत्मा को सिखाते हैं कि आवश्यकता पड़ने पर वह अपने मन और बुद्धि को बाहरी आकर्षणों से तुरंत वापस खींच ले।
इसका अर्थ जिम्मेदारियों से भागना नहीं है।
इसका अर्थ है–
**भीतर से न्यारा और स्थितप्रज्ञ बने रहना।**
एक सेकंड में आत्मा–

- शोर से ऊपर उठ सके।
- भावनात्मक हलचल से मुक्त हो सके।
- व्यर्थ आकर्षणों से अलग हो सके।
- व्यर्थ विचारों को रोक सके।
- और परमात्मा से जुड़ सके।

यही शक्ति गहन राजयोग की आधारशिला है।
जो आत्मा अपने मन को जब चाहे समेट सकती है,

वही सच्चे अर्थों में मन की मालिक बनती है।

---

**ये आठों शक्तियाँ आध्यात्मिक चुंबकत्व कैसे उत्पन्न करती हैं?**

कल्पना कीजिए एक ऐसी आत्मा की–

- जो कठिनाइयों को सहन कर लेती है।
- चुनौतियों का साहस से सामना करती है।
- सभी को अपने प्रेम में समा लेती है।
- सत्य और असत्य की परख कर लेती है।
- सही निर्णय लेती है।
- सभी के साथ सहयोग करती है।
- व्यर्थ को तुरंत समाप्त कर देती है।
- और एक सेकंड में परमात्मा की याद में स्थित हो जाती है।

क्या ऐसी आत्मा से शांति की अनुभूति नहीं होगी?

क्या लोग उसके पास स्वयं आकर्षित नहीं होंगे?

क्या वे उस पर सहज विश्वास नहीं करेंगे?

निश्चय ही करेंगे।

क्योंकि ऐसी आत्मा का आकर्षण उसके शब्दों में नहीं,

उसकी **आंतरिक स्थिति** में होता है।

यही आठों शक्तियाँ मिलकर आत्मा को आध्यात्मिक अधिकार (Spiritual Authority) प्रदान करती हैं।

---

**ब्रह्मा बाबा - आठों शक्तियों का जीवंत उदाहरण**

ब्रह्मा बाबा ने इन आठों शक्तियों को अपने जीवन में स्वाभाविक रूप से धारण किया।

जब विरोध हुआ–

उन्होंने **सहनशक्ति** का प्रयोग किया।



जब कठिन परिस्थितियाँ आईं–
उन्होंने **सामना करने की शक्ति** दिखाई।
जब अनेक प्रकार के स्वभाव और संस्कार वाली आत्माएँ सामने आईं–
उन्होंने सभी को **समाने की शक्ति** से स्वीकार किया।
उन्होंने सदैव परमात्मा की श्रीमत को स्पष्ट रूप से **परखा**।
हर परिस्थिति में **सही निर्णय** लिया।
सभी के साथ प्रेमपूर्वक **सहयोग** किया।
बीते हुए दृश्यों को कभी मन में नहीं रखा–
**पैक-अप** कर दिया।
और आवश्यकता पड़ते ही,
एक सेकंड में परमात्मा की याद में स्थित हो जाते थे–
यही उनकी **समेटने की शक्ति** थी।
इन्हीं आठों शक्तियों के संतुलन ने उन्हें विश्व की करोड़ों आत्माओं के लिए आध्यात्मिक चुंबक बना दिया।

---

**दैनिक अभ्यास**

आज पूरे दिन इन आठ शक्तियों पर ध्यान दें।
हर परिस्थिति में स्वयं से पूछें–
**"इस समय परमात्मा चाहते हैं कि मैं कौन-सी शक्ति का प्रयोग करूँ?"**
देखिए–
आपकी प्रतिक्रिया बदल जाएगी।
आपकी स्थिति बदल जाएगी।
और धीरे-धीरे आपका सम्पूर्ण व्यक्तित्व बदल जाएगा।

---

**आज का मनन**

स्वयं से पूछें–

- क्या मैंने आज सही निर्णय लिया?
- क्या मैंने प्रेमपूर्वक सहयोग किया?
- क्या मैंने व्यर्थ विचारों को तुरंत समाप्त किया?
- क्या मैं एक सेकंड में परमात्मा की याद में स्थित हो पाया/पाई?
- आज मैंने सबसे अधिक किस शक्ति का प्रयोग किया?

---

**"आध्यात्मिक शक्तियाँ केवल संकट के समय प्रयोग करने की वस्तु नहीं हैं। वे जीवन जीने की दिव्य कला हैं। जब ये शक्तियाँ हमारे संस्कार बन जाती हैं, तब हमारा प्रत्येक कर्म परमात्मा की महिमा बन जाता है और हमारा जीवन स्वयं आध्यात्मिक चुंबकत्व का जीवंत प्रमाण बन जाता है।"**

# अध्याय 22

# आध्यात्मिक शक्तियों के आठ स्तंभ - आध्यात्मिक चुंबकत्व की आधारशिला

# (भाग 3 - समापन)

---

**दैनिक राजयोग अभ्यास**

**"मैं परमात्मा की आठों शक्तियों से सम्पन्न आत्मा हूँ"**

एक शांत स्थान पर बैठ जाएँ।

अपने शरीर को पूर्णतः शिथिल होने दें।

धीरे-धीरे अपना ध्यान भृकुटि के मध्य केन्द्रित करें।

अनुभव करें–

मैं यह शरीर नहीं हूँ...



मैं एक ज्योतिर्मय आत्मा हूँ...

शांत...

पवित्र...

शक्तिशाली...

अब मेरा मन परमधाम की ओर उड़ रहा है।

सामने परमपिता परमात्मा शिव, अनंत शक्ति के सागर के रूप में विराजमान हैं।

उनकी दिव्य किरणें मेरी आत्मा को स्पर्श कर रही हैं।

मैं अनुभव करता/करती हूँ कि परमात्मा मुझे अपनी आठ दिव्य शक्तियों से भर रहे हैं।

**पहली शक्ति–सहनशक्ति।**

मैं हर परिस्थिति में शांत और धैर्यवान हूँ।

...

**दूसरी शक्ति–सामना करने की शक्ति।**

मैं साहसपूर्वक हर चुनौती का सामना करता/करती हूँ।

...

**तीसरी शक्ति–समाने की शक्ति।**

मेरा हृदय विशाल है।

मैं सभी आत्माओं को प्रेमपूर्वक स्वीकार करता/करती हूँ।

...

**चौथी शक्ति–परखने की शक्ति।**

मेरी बुद्धि स्पष्ट और सूक्ष्म है।

मैं सत्य और असत्य में सहज अंतर कर सकता/सकती हूँ।

...

**पाँचवीं शक्ति–निर्णय शक्ति।**

मैं हर निर्णय श्रीमत और आत्मिक विवेक के आधार पर लेता/लेती हूँ।

...



**छठी शक्ति–सहयोग की शक्ति।**

मैं सभी के साथ प्रेम, सम्मान और एकता से कार्य करता/करती हूँ।

...

**सातवीं शक्ति–पैक-अप करने की शक्ति।**

मैं व्यर्थ विचारों, पुरानी बातों और नकारात्मक स्मृतियों को तुरंत समाप्त कर देता/देती हूँ।

...

**आठवीं शक्ति–समेटने की शक्ति।**

एक सेकंड में मैं अपने मन और बुद्धि को परमात्मा की याद में स्थित कर लेता/लेती हूँ।

अब अनुभव करें–

इन आठों शक्तियों का दिव्य प्रकाश मेरी आत्मा से निकलकर मेरे परिवार...

मेरे कार्यस्थल...

सम्पूर्ण विश्व...

और प्रत्येक आत्मा तक पहुँच रहा है।

मैं परमात्मा की आठों शक्तियों का जीवंत माध्यम हूँ।

कुछ क्षण इस दिव्य अनुभूति में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

रात्रि में विश्राम से पूर्व स्वयं से पूछें–

- आज मैंने सबसे अधिक किस शक्ति का प्रयोग किया?
- किस शक्ति का प्रयोग करने का अवसर था, लेकिन मैं चूक गया/गई?
- क्या मैंने किसी परिस्थिति में सहनशक्ति बनाए रखी?
- क्या मैंने व्यर्थ विचारों को पैक-अप किया?
- क्या मैं एक सेकंड में परमात्मा की याद में लौट सका/सकी?
- कौन-सी शक्ति को मुझे और विकसित करना है?

- कल मैं किस शक्ति का विशेष अभ्यास करूँगा/करूँगी?

इन उत्तरों को लिखना आपकी आध्यात्मिक प्रगति का सुंदर साधन बनेगा।

---

**आठ-दिवसीय आध्यात्मिक शक्ति चुनौती**

अगले आठ दिनों तक प्रतिदिन एक शक्ति का अभ्यास करें।

**दिन 1 - सहनशक्ति**

आज किसी भी परिस्थिति में प्रतिक्रिया देने से पहले कुछ क्षण मौन रहें।

---

**दिन 2 - सामना करने की शक्ति**

आज किसी चुनौती से भागने के बजाय साहसपूर्वक उसका सामना करें।

---

**दिन 3 - समाने की शक्ति**

आज भिन्न स्वभाव वाली आत्माओं को प्रेमपूर्वक स्वीकार करने का अभ्यास करें।

---

**दिन 4 - परखने की शक्ति**

हर महत्वपूर्ण निर्णय से पहले स्वयं से पूछें–

**"क्या यह श्रीमत के अनुसार है?"**

---

**दिन 5 - निर्णय शक्ति**

आज प्रत्येक निर्णय शांति और स्थिर बुद्धि से लें, भावनात्मक आवेग से नहीं।

---

**दिन 6 - सहयोग की शक्ति**

आज कम-से-कम एक आत्मा का निःस्वार्थ सहयोग करें।

---

**दिन 7 - पैक-अप करने की शक्ति**

आज किसी भी पुरानी नकारात्मक घटना को बार-बार याद न करें।

संकल्प लें–

**"जो बीत गया, वह बीत गया। मैं वर्तमान में जीता/जीती हूँ।"**

---

**दिन 8 - समेटने की शक्ति**

दिन में कई बार एक मिनट के लिए अपने मन को समेटकर परमात्मा की याद में स्थित हों।

---

आठ दिन पूरे होने पर लिखें–

- मेरी सबसे मजबूत शक्ति कौन-सी है?
- मुझे किस शक्ति पर अधिक पुरुषार्थ करना है?
- क्या मेरी प्रतिक्रियाएँ पहले से अधिक शांत हुई हैं?
- क्या मेरा योग सहज हुआ है?
- क्या मेरे संबंधों में मधुरता बढ़ी है?

इस अभ्यास को प्रत्येक महीने दोहराएँ।

आप अनुभव करेंगे कि आपकी आध्यात्मिक स्थिरता और चुंबकत्व निरंतर बढ़ता जा रहा है।

---

**अध्याय का सार**

आठ आध्यात्मिक शक्तियाँ आध्यात्मिक चुंबकत्व की व्यावहारिक आधारशिला हैं। वे आत्मा को केवल आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करने में ही नहीं, बल्कि उस ज्ञान को दैनिक जीवन में जीने की शक्ति भी प्रदान करती हैं।

सहनशक्ति, सामना करने की शक्ति, समाने की शक्ति, परखने की शक्ति, निर्णय शक्ति, सहयोग की शक्ति, पैक-अप करने की शक्ति और समेटने की शक्ति–ये सभी मिलकर आत्मा को परिस्थितियों के बीच अचल बनाए रखती हैं और माया पर विजय दिलाती हैं।

ये शक्तियाँ केवल व्यक्तिगत इच्छाशक्ति से विकसित नहीं होतीं। वे परमात्मा की निरंतर याद, श्रीमत के पालन और नियमित अभ्यास से आत्मा के स्वभाव का हिस्सा बन जाती हैं।

जब ये शक्तियाँ सहज संस्कार बन जाती हैं, तब आत्मा से शांति, साहस, विवेक, प्रेम और स्थिरता की दिव्य आभा प्रस्फुटित होती है। यही वास्तविक आध्यात्मिक चुंबकत्व है।

---

**आज का मुरली मनन**

**"ज्ञान आपको मंज़िल दिखाता है, लेकिन आठ आध्यात्मिक शक्तियाँ आपको उस मंज़िल तक पहुँचा देती हैं।"**

आज पूरे दिन स्वयं से केवल एक प्रश्न पूछें–

**"इस परिस्थिति में परमात्मा चाहते हैं कि मैं कौन-सी आध्यात्मिक शक्ति का प्रयोग करूँ?"**

जब जीवन की प्रत्येक चुनौती परमात्मा की किसी एक शक्ति का अभ्यास बन जाती है,

तब जीवन स्वयं आध्यात्मिक प्रशिक्षण का विद्यालय बन जाता है।

---

**साकार मुरली से प्रेरणा**

परमात्मा कहते हैं–

**"मीठे बच्चे, मास्टर सर्वशक्तिमान बनो। याद की शक्ति से स्वयं को भरपूर करो। जो बच्चे आठों शक्तियों को जीवन में धारण करते हैं, वे परिस्थितियों के वश नहीं होते, बल्कि परिस्थितियों पर विजय प्राप्त करते हैं।"**

---

**अव्यक्त बापदादा का आशीर्वचन**

**"सदा शक्तिशाली बनो। हर परिस्थिति में किसी न किसी शक्ति का प्रयोग करो। जब आठों शक्तियाँ आपके स्वभाव बन जाएँगी, तब कोई भी माया आपको हिला**

नहीं सकेगी। आपकी स्थिरता ही अनेक आत्माओं के लिए प्रेरणा और सेवा का साधन बन जाएगी।"

---

**अध्याय का समापन संदेश**

"आठों आध्यात्मिक शक्तियाँ आत्मा के आठ दिव्य रत्न हैं। इन्हें केवल कठिन समय के लिए सुरक्षित मत रखिए, बल्कि प्रत्येक दिन, प्रत्येक संबंध और प्रत्येक कर्म में इनका प्रयोग कीजिए। जब ये शक्तियाँ आपके स्वभाव का हिस्सा बन जाती हैं, तब आपका व्यक्तित्व नहीं, बल्कि आपकी आत्मिक स्थिति लोगों को आकर्षित करती है। यही आध्यात्मिक चुंबकत्व की वास्तविक आधारशिला है।"

---

**ॐ शान्ति**

"जब आत्मा परमात्मा की आठों शक्तियों से सम्पन्न हो जाती है, तब उसे परिस्थितियों से शक्ति लेने की आवश्यकता नहीं रहती। वह स्वयं शक्ति का स्रोत बन जाती है। उसकी दृष्टि साहस देती है, उसकी वाणी शांति देती है और उसका जीवन परमात्मा की महिमा का जीवंत प्रमाण बन जाता है। यही सच्चा आध्यात्मिक चुंबकत्व है।"

# अध्याय 23

# मौन की शक्ति - जहाँ आध्यात्मिक चुंबकत्व का जन्म होता है

## (भाग 1 - मौन का वास्तविक अर्थ)

**"शब्द मन को प्रेरित कर सकते हैं, लेकिन मौन आत्मा को रूपांतरित करता है। परमात्मा की याद के पवित्र मौन में ही वास्तविक आध्यात्मिक चुंबकत्व का जन्म होता है।"**

---

**प्रारम्भिक चिंतन**

प्रातःकाल के समय एक शांत पर्वतीय झील की कल्पना कीजिए।
न उसमें कोई लहर है।
न हवा का कोई वेग।
न कोई हलचल।
जल पूरी तरह स्थिर है।
इसी कारण वह ऊपर फैले हुए निर्मल आकाश का सौंदर्य पूर्ण स्पष्टता से प्रतिबिंबित करता है।
अब उसी झील की कल्पना कीजिए जब वहाँ तूफ़ान आया हो।
जल अशांत हो गया है।
लहरें उठ रही हैं।
अब आकाश का प्रतिबिंब स्पष्ट दिखाई नहीं देता।
परमात्मा समझाते हैं कि **मानव मन भी इसी झील के समान है।**
जब मन व्यर्थ विचारों, चिंताओं और प्रतिक्रियाओं से भरा होता है, तब वह परमात्मा की दिव्य बुद्धि को स्पष्ट रूप से ग्रहण नहीं कर पाता।
लेकिन जब मन मौन हो जाता है,
तब आत्मा सहज रूप से परमात्मा के–

- शांति,
- पवित्रता,
- प्रेम,
- और शक्ति

का प्रतिबिंब बन जाती है।

**मौन केवल शब्दों का अभाव नहीं है।**

**मौन परमात्मा की उपस्थिति का अनुभव है।**

इसी पवित्र मौन में आध्यात्मिक चुंबकत्व का जन्म होता है।

---

**आध्यात्मिक मौन क्या है?**

अनेक लोग मानते हैं कि मौन का अर्थ केवल न बोलना है।

परमात्मा इसका कहीं अधिक गहरा अर्थ बताते हैं।

कोई व्यक्ति बाहर से मौन रह सकता है,

लेकिन उसके मन में हजारों विचार चल रहे हों।

ऐसी स्थिति वास्तविक मौन नहीं है।

**सच्चा आध्यात्मिक मौन वह अवस्था है जिसमें–**

- मन पूर्णतः शांत हो जाता है।
- व्यर्थ विचार समाप्त होने लगते हैं।
- अनावश्यक प्रतिक्रियाएँ रुक जाती हैं।
- बुद्धि परमात्मा की याद में स्थिर रहती है।

इस मौन में आत्मा अपने मूल स्वरूप का अनुभव करती है।

उसे भीतर से शांति, हल्कापन और दिव्यता का अनुभव होने लगता है।

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा अपने बच्चों को याद दिलाते हैं–

**"जितना मन मौन होगा, उतनी ही स्पष्ट मेरी श्रीमत का अनुभव होगा।"**

परमात्मा का मार्गदर्शन शोर में नहीं मिलता।

वह सूक्ष्म अनुभूति के रूप में प्राप्त होता है।

चंचल मन परमात्मा के संकेतों को पहचान नहीं सकता।

लेकिन मौन और स्थिर मन अत्यंत सूक्ष्म ईश्वरीय प्रेरणाओं को सहज ही ग्रहण कर लेता है।

यही कारण है कि राजयोग का पहला लक्ष्य केवल विचारों को रोकना नहीं,

बल्कि उन्हें परमात्मा की ओर मोड़ना है।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बार-बार बच्चों को **अन्तर्मुखी** बनने की प्रेरणा देते हैं।

वे समझाते हैं–

व्यर्थ विचारों को कम करो।

परमात्मा की याद में रहो।

बुद्धि को शांत और स्थिर बनाओ।

जब आत्मा परमात्मा से जुड़ती है,

तब वह आध्यात्मिक शक्ति से भर जाती है।

**मनन**

**"मौन खालीपन नहीं है; यह वह दिव्य स्थान है जहाँ परमात्मा अपनी शक्तियों से आत्मा को भर देते हैं।"**

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–

**"मौन की मूर्ति बनो।"**

बापदादा समझाते हैं कि मौन की अवस्था सेवा का सर्वोच्च रूप है।
क्योंकि सूक्ष्म वाइब्रेशन्स शब्दों की अपेक्षा कहीं अधिक गहराई तक आत्माओं तक पहुँचती हैं।
कई बार एक मौन योगी की उपस्थिति,
घंटों के प्रवचन से अधिक परिवर्तन ला देती है।

**मनन**

**"मौन वह भाषा है जिसके माध्यम से परमात्मा सीधे आत्मा के हृदय से संवाद करते हैं।"**

---

**मौन आध्यात्मिक चुंबकत्व क्यों उत्पन्न करता है?**

क्या आपने कभी ऐसे व्यक्ति से मुलाकात की है–
जो बहुत कम बोलता हो,
फिर भी उसके पास बैठकर गहरी शांति का अनुभव होता हो?
उसका मौन असहज नहीं होता। वह सुकून देने वाला होता है।वह पूर्ण होता है।
उसके पास बैठते ही मन शांत होने लगता है।
ऐसा इसलिए होता है क्योंकि उसका मौन
शक्तिशाली आध्यात्मिक वाइब्रेशन्स से भरा होता है।
इसके विपरीत, कुछ लोग लगातार बोलते रहते हैं,
लेकिन उनके पास बैठने के बाद मन थका हुआ अनुभव करता है।
अंतर शब्दों की संख्या में नहीं, बल्कि **चेतना की गुणवत्ता** में होता है।
जिस आत्मा का मौन परमात्मा की याद से भरा होता है,
वह बिना कुछ कहे भी अनेक हृदयों को स्पर्श कर लेती है।
यही वास्तविक आध्यात्मिक चुंबकत्व है।

---

**मौन के तीन स्तर**

**1. वाणी का मौन**

सत्य बोलना।

आवश्यक बोलना।

मधुर बोलना।

कल्याणकारी बोलना।

परमात्मा सिखाते हैं–

**"कम बोलो, लेकिन प्रेम से बोलो।"**

हर शब्द एक आशीर्वाद बने।

हर वाक्य किसी आत्मा को शक्ति दे।

यही वाणी का वास्तविक मौन है।

---

**2. विचारों का मौन**

इसका अर्थ है–

- व्यर्थ चिंतन कम करना।
- अनावश्यक कल्पनाओं को रोकना।
- आलोचना समाप्त करना।
- तुलना छोड़ देना।
- पुरानी घटनाओं को बार-बार न दोहराना।

शांत मन अपनी आध्यात्मिक ऊर्जा को सुरक्षित रखता है।

---

**3. आत्मा का मौन**

यह मौन की सर्वोच्च अवस्था है।

आत्मा अनुभव करती है–

**"मैं एक शांत ज्योतिर्मय आत्मा हूँ।"**

बुद्धि प्रेमपूर्वक परमात्मा से जुड़ी रहती है।



बाहरी रूप से कार्य करते हुए भी,
भीतर का मौन कभी भंग नहीं होता।
यही योगी जीवन की वास्तविक पहचान है।

---

**आज का मनन**

स्वयं से पूछें–

- क्या आज मेरा मन शांत था?
- क्या मैंने आवश्यकता से अधिक बोला?
- क्या मेरे विचार परमात्मा की याद से जुड़े थे?
- क्या मेरा मौन केवल बाहरी था या भीतरी भी?

---

**"जब मन शांत हो जाता है, तब आत्मा परमात्मा का दर्पण बन जाती है। मौन में ही परमात्मा का प्रेम सुनाई देता है, मौन में ही श्रीमत स्पष्ट होती है और मौन में ही आध्यात्मिक चुंबकत्व जन्म लेता है।"**

# अध्याय 23

# मौन की शक्ति - जहाँ आध्यात्मिक चुंबकत्व का जन्म होता है

# (भाग 2 - मौन का अभ्यास और आध्यात्मिक सेवा)

---

**व्यर्थ विचार - मौन के सबसे बड़े शत्रु**

परमात्मा समझाते हैं कि **व्यर्थ विचार हमारी आध्यात्मिक शक्ति के सबसे बड़े चोर हैं।**

वे बिना शोर किए हमारी ऊर्जा को समाप्त कर देते हैं।

कई लोग प्रतिदिन घंटों तक सोचते रहते हैं–

- उसने मेरे बारे में ऐसा क्यों कहा?
- आगे क्या होगा?
- ऐसा होना चाहिए था।
- लोग मेरे बारे में क्या सोच रहे होंगे?
- यदि ऐसा हो जाए तो?

इन विचारों से न कोई समाधान निकलता है,

न कोई उन्नति होती है।

फिर भी ये हमारी अमूल्य मानसिक और आध्यात्मिक ऊर्जा को नष्ट कर देते हैं।

परमात्मा कहते हैं–

**"हर व्यर्थ विचार आपकी शक्ति को कम करता है, और हर श्रेष्ठ संकल्प आपकी शक्ति को बढ़ाता है।"**

जब मन व्यर्थ विचारों से मुक्त होता है,

तब वह सहज ही परमात्मा की याद में स्थित हो जाता है।

और यही मौन आध्यात्मिक चुंबकत्व को जन्म देता है।

---



**संघर्ष के समय मौन की शक्ति**

जब कोई हमारी आलोचना करता है...

जब कोई हमें अपमानित करता है...

जब कोई हमारे साथ अन्याय करता हुआ दिखाई देता है...

तब सामान्य मनुष्य तुरंत प्रतिक्रिया देता है।

लेकिन परमात्मा हमें एक श्रेष्ठ मार्ग सिखाते हैं।

**पहले रुकिए।**

भीतर से मौन हो जाइए।

परमात्मा को याद कीजिए।

अपने मन को शांत होने दीजिए।

फिर उत्तर दीजिए।

अक्सर ऐसा होता है कि जब एक आत्मा प्रतिक्रिया देने के स्थान पर मौन का चुनाव करती है,

तो विवाद स्वयं समाप्त हो जाता है।

मौन का अर्थ कमजोरी नहीं है।

यह आत्म-नियंत्रण की सर्वोच्च शक्ति है।

कई बार एक शांत मुस्कान,

एक क्षण का मौन,

या प्रेमपूर्ण दृष्टि,

लंबी बहस से कहीं अधिक प्रभावशाली सिद्ध होती है।

परमात्मा कहते हैं–

**"जहाँ मौन है, वहाँ समाधान है; जहाँ प्रतिक्रिया है, वहाँ संघर्ष है।"**

---

**ब्रह्मा बाबा - मौन के मूर्त स्वरूप**

जिन आत्माओं ने ब्रह्मा बाबा के साथ समय बिताया,
उन्होंने एक विशेष बात अनुभव की।
अत्यंत व्यस्त सेवा के बीच भी,
ब्रह्मा बाबा की आंतरिक स्थिति सदैव शांत और अंतर्मुखी रहती थी।
वे एक क्षण में सेवा करते थे,
और अगले ही क्षण गहरे योग में स्थित हो जाते थे।
उनका मौन संसार से दूर भागना नहीं था।
वह परमात्मा से गहरे संबंध की अनुभूति था।
इसी कारण उनके प्रत्येक शब्द में असाधारण शक्ति होती थी।
उनकी दृष्टि से आत्माओं को शांति मिलती थी।
उनकी मुस्कान से साहस मिलता था।
और कई बार,
उनके कुछ न कहने पर भी आत्माओं की समस्याओं का समाधान हो जाता था।
उनका जीवन यह सिद्ध करता है–
**"जिसका मौन परमात्मा से जुड़ा है, उसके शब्दों में स्वतः ही दिव्य प्रभाव आ जाता है।"**

---

**मौन और सेवा**

बहुत-से लोग मानते हैं कि सेवा केवल–

- प्रवचन देने से,
- कक्षा लेने से,
- या बातचीत करने से होती है।

किन्तु परमात्मा बताते हैं कि कई बार
**एक मिनट का शक्तिशाली मौन, घंटों के भाषण से अधिक सेवा कर सकता है।**
जब आत्मा परमात्मा की याद में पूर्ण रूप से स्थित होती है,

तब उसके विचारों की दिव्य तरंगें (वाइब्रेशन्स)
अनेक आत्माओं तक स्वतः पहुँचती हैं।
यह **सूक्ष्म सेवा** है।
आज संसार शोर, तनाव, सूचना और मानसिक अशांति से भर गया है।
ऐसे समय में परमात्मा को ऐसे सेवाधारी चाहिए–
जो शब्दों से नहीं,
बल्कि अपनी मौन स्थिति से
दुनिया में शांति का संचार करें।
यही मौन सेवा भविष्य की सबसे श्रेष्ठ सेवा है।

---

**सुनने की आध्यात्मिक कला**
मौन हमें केवल बोलना कम करना नहीं सिखाता।
यह हमें **सुनना** भी सिखाता है।
अधिकांश लोग सुनते समय भी अपने उत्तर की तैयारी करते रहते हैं।
वे सामने वाले को पूरी तरह नहीं सुनते।
लेकिन आध्यात्मिक रूप से चुंबकीय आत्माएँ
पूर्ण एकाग्रता से सुनती हैं।
वे सुनती हैं–

- सामने वाली आत्मा के शब्दों को।
- उसके भावों को।
- अपने अंतःकरण की आवाज़ को।
- और परमात्मा की सूक्ष्म प्रेरणाओं को।

ऐसी आत्माएँ केवल कानों से नहीं,
हृदय से सुनती हैं।
और जब कोई आत्मा अनुभव करती है कि उसे वास्तव में सुना गया है,
तो उसके भीतर विश्वास और प्रेम स्वतः उत्पन्न हो जाता है।

यही सुनने की कला भी आध्यात्मिक चुंबकत्व का एक महत्वपूर्ण आधार है।

---

**मौन को जीवन का संस्कार बनाना**

मौन केवल ध्यान के समय तक सीमित नहीं होना चाहिए।

इसे जीवन के प्रत्येक क्षण में अनुभव किया जा सकता है।

चलते समय...

कार्य करते समय...

भोजन बनाते समय...

कार्यालय में...

परिवार के बीच...

सेवा करते समय...

हर परिस्थिति में भीतर एक शांत धारा बहती रहे–

**"मैं आत्मा हूँ... परमात्मा मेरे साथ हैं..."**

यही निरंतर मौन की अवस्था है।

जब यह अवस्था संस्कार बन जाती है,

तब बाहरी परिस्थितियाँ हमारी आंतरिक शांति को प्रभावित नहीं कर पातीं।

---

**आज का मनन**

स्वयं से पूछें–

- क्या मैंने आज किसी विवाद को मौन से समाप्त किया?
- क्या मैंने किसी आत्मा को पूरी एकाग्रता से सुना?
- क्या मेरे विचार व्यर्थ थे या शक्तिशाली?
- क्या मेरी उपस्थिति दूसरों को शांति दे रही थी?
- क्या मैं सेवा करते हुए भी परमात्मा की याद में स्थित था/थी?

---

**"मौन आत्मा का आभूषण है। जब मन शांत होता है, तब परमात्मा का प्रेम सहज ही उसमें भरने लगता है। ऐसा मौन केवल स्वयं को ही नहीं बदलता, बल्कि उसके आसपास के वातावरण को भी पवित्र बना देता है। यही मौन वास्तविक आध्यात्मिक चुंबकत्व का स्रोत है।"**

# अध्याय 23

# मौन की शक्ति - जहाँ आध्यात्मिक चुंबकत्व का जन्म होता है (भाग 3 - समापन)

---

**दैनिक राजयोग अभ्यास**

**"मौन के सागर में परमात्मा के साथ"**

एक शांत स्थान पर आराम से बैठ जाएँ।

अपने शरीर को पूर्णतः शिथिल होने दें।

धीरे-धीरे अपना ध्यान भृकुटि के मध्य केन्द्रित करें।

अनुभव करें–

मैं यह शरीर नहीं हूँ...

मैं एक ज्योतिर्मय, शांत और पवित्र आत्मा हूँ...

अब मैं देह की सभी भूमिकाओं से न्यारा हो रहा/रही हूँ।

मेरा मन परमधाम की ओर उड़ रहा है।

सामने परमपिता परमात्मा शिव–

**मौन के अथाह सागर** के रूप में विराजमान हैं।

चारों ओर केवल शांति है...

केवल प्रकाश है...

केवल प्रेम है...

मैं परमात्मा के समीप पहुँच रहा/रही हूँ।



उनकी दिव्य किरणें मेरी आत्मा को स्पर्श कर रही हैं।
मेरे भीतर के सभी व्यर्थ विचार धीरे-धीरे समाप्त हो रहे हैं।
सभी चिंताएँ समाप्त...
सभी भय समाप्त...
सभी तनाव समाप्त...
अब केवल मौन है...
और परमात्मा का साथ है।
मैं अनुभव करता/करती हूँ–
मैं मौन हूँ...
मैं शांति हूँ...
मैं प्रेम हूँ...
मैं शक्ति हूँ...
परमात्मा का मौन मेरी आत्मा में भर रहा है।
मेरे प्रत्येक विचार में पवित्रता आ रही है।
मेरी बुद्धि निर्मल और स्पष्ट हो रही है।
मेरे शब्द मधुर बन रहे हैं।
मेरी दृष्टि करुणा से भर रही है।
अब मेरे भीतर से शांति की दिव्य तरंगें पूरे विश्व में फैल रही हैं।
वे प्रत्येक आत्मा तक पहुँच रही हैं।
दुःखी आत्माओं को शांति मिल रही है।
चिंतित आत्माओं को साहस मिल रहा है।
अशांत मनों को स्थिरता मिल रही है।
मैं परमात्मा के मौन का एक दिव्य माध्यम हूँ।
कुछ क्षण इसी अनुभव में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

रात्रि में सोने से पहले स्वयं से पूछें–

- क्या आज मैंने आवश्यकता से अधिक बातें कीं?
- क्या मेरे मन में व्यर्थ विचार अधिक थे या श्रेष्ठ संकल्प?
- क्या किसी कठिन परिस्थिति में मैंने प्रतिक्रिया देने के स्थान पर मौन चुना?
- क्या आज मैंने परमात्मा के मौन का अनुभव किया?
- क्या मेरी उपस्थिति से किसी आत्मा को शांति मिली?
- क्या मैं पूरे दिन में कई बार परमात्मा की याद में लौटा/लौटी?

इन प्रश्नों के उत्तर प्रतिदिन लिखने से आपका मौन गहराता जाएगा।

---

**सात-दिवसीय मौन साधना चुनौती**

अगले सात दिनों तक प्रत्येक घंटे **एक मिनट का पूर्ण आध्यात्मिक मौन** अभ्यास करें।

उस एक मिनट में–

- स्वयं को आत्मा अनुभव करें।
- परमात्मा को याद करें।
- विश्व के लिए एक श्रेष्ठ संकल्प भेजें।

उदाहरण–

**"सभी आत्माएँ शांत, सुखी और शक्तिशाली बनें।"**

इसके बाद अपने कार्य में पुनः लग जाएँ।

सात दिनों तक इस अभ्यास को निरंतर करें।

फिर स्वयं अनुभव करें–

- मन पहले से अधिक शांत हो गया है।
- वाणी अधिक मधुर हो गई है।
- निर्णय अधिक स्पष्ट होने लगे हैं।

- योग सहज हो गया है।
- प्रतिक्रियाएँ कम हो गई हैं।

इसी अभ्यास को प्रत्येक सप्ताह या प्रत्येक महीने दोहराएँ।
धीरे-धीरे मौन आपका स्वाभाविक संस्कार बन जाएगा।

---

**अध्याय का सार**

मौन आध्यात्मिक चुंबकत्व का जन्मस्थान है। यह केवल बोलना बंद कर देना नहीं, बल्कि परमात्मा से जुड़े हुए शांत, स्थिर और पवित्र मन की अवस्था है। जब आत्मा मौन में स्थित होती है, तब व्यर्थ विचार कम होने लगते हैं, बुद्धि निर्मल और स्पष्ट हो जाती है, और परमात्मा के गुण सहज रूप से जीवन में प्रकट होने लगते हैं।
ऐसी आत्मा कम बोलती है, लेकिन अधिक प्रभाव डालती है।
वह केवल शब्दों से नहीं, बल्कि अपनी वाइब्रेशन्स से भी सेवा करती है।
वह परिस्थितियों पर प्रतिक्रिया नहीं देती, बल्कि ज्ञान और शांति के आधार पर उत्तर देती है।
आज के शोर-भरे संसार में ऐसी मौनमयी आत्मा अनेक आत्माओं के लिए शांति का आश्रय बन जाती है।
उसका आकर्षण बाहरी व्यक्तित्व से नहीं, बल्कि परमात्मा से उसके गहरे संबंध से उत्पन्न होता है।
यही वास्तविक आध्यात्मिक चुंबकत्व है।

---

**आज का मुरली मनन**

**"जितना मन शांत होता जाएगा, उतनी ही स्पष्टता से आत्मा परमात्मा की श्रीमत को अनुभव करेगी और उतनी ही शक्तिशाली उसकी दिव्य वाइब्रेशन्स बनेंगी।"**
आज पूरे दिन अपने हृदय में यह प्रश्न रखें–

**"क्या मैं अपने मन में शोर उत्पन्न कर रहा/रही हूँ, या ऐसा मौन बना रहा/रही हूँ जिसमें परमात्मा सहज रूप से मुझसे बात कर सकें?"**

जब मन मौन का सागर बन जाता है,

तब परमात्मा की शांति स्वतः उसमें प्रवाहित होने लगती है।

और वही शांति बिना शब्दों के भी अनेक हृदयों को स्पर्श कर लेती है।

---

**साकार मुरली से प्रेरणा**

परमात्मा कहते हैं–

**"मीठे बच्चे, अंतर्मुखी बनो। व्यर्थ संकल्पों को समाप्त करो। जितना मन शांत होगा, उतना ही योग सहज होगा। मौन में रहकर मुझे याद करो, तब आत्मा शक्तिशाली बन जाएगी और सेवा भी स्वतः होती रहेगी।"**

---

**अव्यक्त बापदादा का आशीर्वचन**

**"सदा मौन की मूर्ति बनो। आपके मौन की वाइब्रेशन्स ही अनेक आत्माओं तक परमात्मा का संदेश पहुँचाएँ। ऐसा मौन धारण करो जिसमें व्यर्थ का नाम-निशान न हो और केवल परमात्मा का प्रेम, शांति और शक्ति अनुभव हो। तब आपका मौन ही आपकी सबसे बड़ी सेवा बन जाएगा।"**

---

**अध्याय का समापन संदेश**

**"शब्दों की अपनी सीमा होती है, लेकिन मौन की कोई सीमा नहीं होती। शब्द केवल कानों तक पहुँचते हैं, जबकि मौन सीधे आत्मा को स्पर्श करता है। जब आपका मन परमात्मा की याद में शांत हो जाता है, तब आपका जीवन स्वयं एक मौन संदेश बन जाता है। उस समय आपको लोगों को प्रभावित करने का प्रयास नहीं करना पड़ता; आपकी शांति, आपकी दृष्टि और आपकी दिव्य वाइब्रेशन्स ही उन्हें परमात्मा की ओर आकर्षित कर देती हैं। यही मौन की सर्वोच्च शक्ति है, और यही सच्चे आध्यात्मिक चुंबकत्व का रहस्य है।"**



**ॐ शान्ति**

**"जब आत्मा मौन के सागर में स्थित हो जाती है, तब उसके भीतर परमात्मा की शांति, प्रेम और शक्ति स्वतः प्रवाहित होने लगती है। वह जहाँ भी जाती है, वहाँ शब्दों से अधिक उसकी उपस्थिति कार्य करती है। ऐसा मौन ही सच्चे योगी की पहचान है और वही विश्व-परिवर्तन की सबसे सूक्ष्म तथा सबसे शक्तिशाली सेवा है।"**

**ॐ शान्ति।**

# अध्याय 24

# पवित्रता - आध्यात्मिक चुंबकत्व के पीछे छिपी अदृश्य शक्ति

## (भाग 1 - पवित्रता: आत्मा का मूल स्वरूप)

**"पवित्रता केवल अनेक गुणों में से एक गुण नहीं है; यह वह आधारशिला है जिस पर सम्पूर्ण आध्यात्मिक चुंबकत्व टिका हुआ है। आत्मा जितनी अधिक पवित्र होती है, उसका आध्यात्मिक प्रभाव उतना ही अधिक शक्तिशाली होता है।"**

---

**प्रारम्भिक चिंतन**

पहाड़ों से निकलने वाले एक निर्मल झरने की कल्पना कीजिए।

उसका जल इतना स्वच्छ और पारदर्शी है कि उसके भीतर पड़े छोटे-छोटे पत्थर भी स्पष्ट दिखाई देते हैं।

वह अपने आसपास की प्रत्येक वस्तु को ताजगी देता है।

जीवन देता है।

पोषण देता है।

अब उसी झरने की कल्पना कीजिए यदि उसका जल प्रदूषित हो जाए।

उसका प्रवाह तो चलता रहेगा,

लेकिन उसकी निर्मलता समाप्त हो जाएगी।

लोग अब उस पर विश्वास नहीं करेंगे।

परमात्मा कहते हैं कि **मानव आत्मा भी उसी निर्मल झरने के समान है।**

आत्मा मूल रूप से पवित्र थी।

उसके विचार पवित्र थे।

उसकी भावनाएँ पवित्र थीं।

उसकी दृष्टि पवित्र थी।

उसके संबंध पवित्र थे।

उसके कर्म पवित्र थे।

**पवित्रता ही आत्मा का मूल स्वभाव थी।**

लेकिन अनेक जन्मों तक देह-अभिमान में रहने के कारण,

मन में अनेक अशुद्धियाँ प्रवेश करती गईं–

- अहंकार,
- काम-विकार,
- क्रोध,
- लोभ,
- मोह,
- ईर्ष्या,
- स्वार्थ,
- और आसक्ति।

इन अशुद्धियों ने आत्मा की आध्यात्मिक शक्ति को कम कर दिया।

अब परमात्मा स्वयं आए हैं,

ताकि आत्मा को उसके मूल पवित्र स्वरूप में पुनः स्थापित कर सकें।

जैसे-जैसे पवित्रता लौटती है,

वैसे-वैसे आध्यात्मिक चुंबकत्व भी स्वाभाविक रूप से जागृत होने लगता है।

---

**पवित्रता क्या है?**

बहुत-से लोग सोचते हैं कि पवित्रता का अर्थ केवल शारीरिक या नैतिक अनुशासन है।

किन्तु परमात्मा पवित्रता का कहीं अधिक गहरा अर्थ बताते हैं।

**पवित्रता का अर्थ है–आत्मा के प्रत्येक आयाम का निर्मल हो जाना।**

पवित्रता–

- विचारों की,
- भावनाओं की,

- संकल्पों की,
- दृष्टि की,
- वाणी की,
- संबंधों की,
- कर्मों की,
- और उद्देश्यों की।

पवित्र आत्मा भलाई इसलिए नहीं करती कि लोग उसकी प्रशंसा करें।
वह भलाई इसलिए करती है क्योंकि **भलाई उसका स्वाभाविक संस्कार बन चुकी होती है।**

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा कहते हैं–
**"पवित्रता शांति और सुख की जननी है।"**
जहाँ पवित्रता नहीं होती–
शांति स्थिर नहीं रह सकती।
प्रेम आसक्ति में बदल जाता है।
संबंध निर्भरता बन जाते हैं।
योग गहरा नहीं हो पाता।
सेवा अपनी आध्यात्मिक शक्ति खो देती है।
इसलिए पवित्रता केवल एक गुण नहीं,
बल्कि प्रत्येक आध्यात्मिक उपलब्धि की आधारशिला है।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बार-बार समझाते हैं कि **परमात्मा की याद ही वह योग-अग्नि है जो अनेक जन्मों की अशुद्धियों को भस्म कर देती है।**
परमात्मा अपने बच्चों को स्मरण कराते हैं कि–

पवित्रता ही वह योग्यता है,
जिसके आधार पर आत्मा परमात्मा के समीप आती है
और नई दुनिया के दिव्य अधिकार की अधिकारी बनती है।

**मनन**

**"पवित्रता दमन (Suppression) से नहीं आती; वह परमात्मा की याद द्वारा होने वाले आत्मिक परिवर्तन (Transformation) से आती है।"**

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–

**पवित्रता का अर्थ केवल विकारों से दूर रहना नहीं है।**

वास्तविक पवित्रता है–

- सभी आत्माओं के प्रति निर्मल भावना,
- शुद्ध संकल्प,
- निष्काम सेवा,
- और श्रेष्ठ दृष्टि।

जिस आत्मा का हृदय पवित्र होता है,
वह सहज ही परमात्मा की दुआओं का पात्र बन जाती है।

**मनन**

**"पवित्रता आत्मा को इतना पारदर्शी बना देती है कि उसके माध्यम से परमात्मा के गुण बिना किसी विकृति के सहज प्रकट होने लगते हैं।"**

---

**पवित्रता आध्यात्मिक चुंबकत्व क्यों उत्पन्न करती है?**

सूर्य को देखिए।
वह सभी पर समान रूप से प्रकाश देता है।
वह किसी से कुछ अपेक्षा नहीं रखता।
उसकी निर्मलता ही उसे विश्वसनीय बनाती है।

उसी प्रकार जब आत्मा पवित्र बनती है,
तो लोग उसकी उपस्थिति में स्वयं को सुरक्षित अनुभव करते हैं।
वे अनुभव करते हैं–
**"इस व्यक्ति के मन में कोई छिपा हुआ स्वार्थ नहीं है।"**
**"यह वास्तव में मेरा भला चाहता है।"**
**"यह मेरा सम्मान करता है।"**
यहीं से विश्वास जन्म लेता है।
और विश्वास ही आध्यात्मिक चुंबकत्व की सबसे बड़ी नींव है।

---

**पवित्रता के चार आयाम**

**1. विचारों की पवित्रता**

प्रत्येक विचार अपनी एक छाप छोड़ता है।
स्वयं से पूछिए–

- क्या मेरे विचार आशीर्वाद देने वाले हैं या आलोचना करने वाले?
- क्या मैं प्रेम से सोचता हूँ या तुलना करता हूँ?
- क्या मैं श्रेष्ठ संकल्प बनाता हूँ या व्यर्थ विचार?

परमात्मा कहते हैं–
**"पहली सेवा अपने विचारों को पवित्र बनाना है।"**
जिस आत्मा के विचार पवित्र होते हैं,
उसकी वाइब्रेशन्स स्वयं दूसरों तक शांति पहुँचाने लगती हैं।

---

**आज का मनन**

स्वयं से पूछें–

- क्या आज मेरे विचार निर्मल थे?
- क्या मेरे संकल्पों में किसी के प्रति नकारात्मकता थी?
- क्या मेरी भलाई निःस्वार्थ थी?

- क्या मैं परमात्मा की याद द्वारा अपने मन को पवित्र बना रहा/रही हूँ?

---

**"पवित्रता आत्मा का आभूषण नहीं, उसका मूल स्वरूप है। जब आत्मा अपनी मूल पवित्रता में स्थित हो जाती है, तब उसे लोगों को प्रभावित करने की आवश्यकता नहीं रहती। उसकी निर्मलता ही उसके आध्यात्मिक चुंबकत्व का प्रकाश बन जाती है।"**

---

# अध्याय 24

# पवित्रता - आध्यात्मिक चुंबकत्व के पीछे छिपी अदृश्य शक्ति

# (भाग 2 - पवित्रता का जीवन में प्रयोग)

---

**2. दृष्टि की पवित्रता (Purity of Vision)**

परमात्मा हमें सिखाते हैं कि प्रत्येक आत्मा को उसकी बाहरी पहचान से नहीं, बल्कि उसके वास्तविक आत्मिक स्वरूप से देखें।

किसी को उसके–

- पद से,
- धन से,
- धर्म से,
- जाति से,
- रूप से,
- शिक्षा से,
- या व्यवहार से नहीं,

बल्कि एक **परमात्मा की संतान आत्मा** के रूप में देखें।

जब हमारी दृष्टि पवित्र होती है, तब हम हर आत्मा के भीतर छिपी विशेषताओं को देखने लगते हैं।

हमारी दृष्टि कहती है–

**"यह आत्मा विश्व-नाटक में अपना अनूठा पात्र निभा रही है।"**

ऐसी दृष्टि आलोचना को समाप्त कर देती है।

तुलना समाप्त हो जाती है।

दोष-दर्शन कम हो जाता है।

और करुणा, सम्मान तथा शुभभावना बढ़ने लगती है।

यही दृष्टि आध्यात्मिक चुंबकत्व का एक अत्यंत महत्वपूर्ण आधार है।

---

### 3. वाणी की पवित्रता (Purity of Speech)

वाणी केवल शब्दों का समूह नहीं है।

वाणी हमारी चेतना का प्रतिबिंब है।

पवित्र वाणी वह है जो–

- सत्य हो,
- मधुर हो,
- कल्याणकारी हो,
- समयानुकूल हो,
- सम्मानपूर्ण हो।

परमात्मा सिखाते हैं–

**"ऐसे बोल बोलो जो आत्माओं को शक्ति दें, निराशा नहीं।"**

यदि किसी को सुधारना भी हो,

तो प्रेमपूर्वक सुधारें।

यदि सत्य कहना हो,

तो विनम्रता से कहें।

यदि मौन अधिक कल्याणकारी हो,

तो मौन चुनें।

जब वाणी परमात्मा की याद से निकलती है,

तो प्रत्येक शब्द आशीर्वाद बन जाता है।

ऐसी वाणी लोगों के हृदयों को छू लेती है।

---

**4. उद्देश्यों की पवित्रता (Purity of Intentions)**

कई बार हमारे कर्म अच्छे दिखाई देते हैं,

लेकिन उनके पीछे छिपा उद्देश्य हमारी आध्यात्मिक शक्ति को कम कर देता है।

इसलिए स्वयं से पूछें–

- मैं यह कार्य क्यों कर रहा/रही हूँ?
- क्या मैं प्रशंसा चाहता/चाहती हूँ?
- क्या मैं पहचान चाहता/चाहती हूँ?
- क्या मैं किसी पर प्रभाव जमाना चाहता/चाहती हूँ?
- या मैं वास्तव में सेवा करना चाहता/चाहती हूँ?

परमात्मा बाहरी उपलब्धियों से अधिक

**हमारे हृदय की भावना को देखते हैं।**

निष्काम सेवा,

निष्कपट प्रेम,

और निर्मल उद्देश्य–

यही वास्तविक पवित्रता की पहचान हैं।

---

**संबंधों में पवित्रता**

परमात्मा कहते हैं–

**सबसे पवित्र संबंध आत्म-अभिमान पर आधारित होते हैं।**

जब हम किसी को शरीर नहीं,

बल्कि आत्मा समझकर देखते हैं–

तब प्रेम में स्वामित्व नहीं रहता।

आसक्ति समाप्त होने लगती है।

सम्मान सहज हो जाता है।

अपेक्षाएँ कम होने लगती हैं।
दुआएँ बढ़ने लगती हैं।
ऐसे संबंध किसी को बाँधते नहीं,
बल्कि स्वतंत्रता देते हैं।
वे निर्भरता पर नहीं,
बल्कि आध्यात्मिक सहयोग पर आधारित होते हैं।
यही संबंध जीवन को हल्का और सुखद बनाते हैं।

---

**पवित्रता हमारी आध्यात्मिक शक्ति की रक्षा करती है**

कल्पना कीजिए कि आपके हाथ में निर्मल जल से भरा एक पात्र है।
यदि उसमें विष की केवल कुछ बूँदें भी मिल जाएँ,
तो पूरा जल पीने योग्य नहीं रहता।
इसी प्रकार,
यदि आत्मा बार-बार एक ही अशुद्ध विचार को पोषण देती रहती है,
तो उसकी आध्यात्मिक शक्ति धीरे-धीरे कम होने लगती है।
एक नकारात्मक विचार...
एक ईर्ष्या...
एक स्वार्थपूर्ण भावना...
बार-बार मन में आने लगे,
तो वह आत्मा के तेज को ढकने लगती है।
इसलिए परमात्मा प्रेम से कहते हैं–
**"अपने मन की रक्षा करो। अपनी बुद्धि की रक्षा करो। अपने आंतरिक संसार को पवित्र बनाए रखो।"**
पवित्रता को बनाए रखना,
उसे खोकर पुनः प्राप्त करने से कहीं अधिक सरल है।

---

**ब्रह्मा बाबा - पवित्रता का सजीव स्वरूप**

ब्रह्मा बाबा के जीवन की सबसे अद्भुत विशेषताओं में से एक थी–
उनके विचारों, वाणी और दृष्टि की पवित्रता।
जो भी उनके संपर्क में आया,
उसने स्वयं को सम्मानित अनुभव किया।
हर आत्मा को लगा–
**"बाबा मुझे स्वीकार करते हैं।"**
उनके संबंध कभी स्वार्थ या व्यक्तिगत अपेक्षाओं पर आधारित नहीं थे।
वे केवल आत्मिक प्रेम पर आधारित थे।
उनकी दृष्टि में किसी के लिए भेदभाव नहीं था।
उनकी वाणी में कठोरता नहीं थी।
उनके संकल्पों में किसी के प्रति नकारात्मकता नहीं थी।
इसी निर्मल पवित्रता ने उनके आध्यात्मिक चुंबकत्व को असाधारण बना दिया।
लाखों आत्माएँ उनके निकट इसलिए आकर्षित हुईं,
क्योंकि उन्हें वहाँ निष्काम प्रेम और परमात्मा की अनुभूति होती थी।

---

**पवित्रता और परमात्मा का साथ**

आत्मा जितनी अधिक पवित्र होती जाती है,
उतना ही परमात्मा का अनुभव सहज होता जाता है।
अशुद्धि दूरी पैदा करती है।
पवित्रता निकटता लाती है।
जिस प्रकार एक स्वच्छ दर्पण सूर्य के प्रकाश को स्पष्ट प्रतिबिंबित करता है,
उसी प्रकार एक पवित्र आत्मा
परमात्मा की शांति,
प्रेम,

सुख,
और शक्ति को सहज रूप से संसार तक पहुँचाती है।
इसीलिए परमात्मा बार-बार कहते हैं–
**"पवित्र बनो और मेरे बनो।"**
यही सम्पूर्ण राजयोग का सार है।

---

**आज का मनन**
स्वयं से पूछें–

- क्या आज मेरी दृष्टि प्रत्येक आत्मा के प्रति सम्मानपूर्ण थी?
- क्या मेरी वाणी आशीर्वाद देने वाली थी?
- क्या मेरे प्रत्येक कर्म के पीछे निष्काम भावना थी?
- क्या मैंने अपने मन को नकारात्मक विचारों से सुरक्षित रखा?
- क्या मैं परमात्मा के योग्य पवित्र जीवन जी रहा/रही हूँ?

---

**"पवित्रता केवल विकारों से दूर रहने का नाम नहीं है; यह प्रत्येक विचार, प्रत्येक भावना और प्रत्येक संबंध को परमात्मा के प्रेम से भर देने का नाम है। जब हृदय निर्मल हो जाता है, तब आत्मा बिना प्रयास के ही परमात्मा के गुणों का दर्पण बन जाती है। यही आध्यात्मिक चुंबकत्व की वास्तविक शक्ति है।"**

# अध्याय 24

# पवित्रता - आध्यात्मिक चुंबकत्व के पीछे छिपी अदृश्य शक्ति

# (भाग 3 - समापन)

---

**दैनिक राजयोग अभ्यास**

**"क्रिस्टल हृदय मेडिटेशन"**

एक शांत स्थान पर आराम से बैठ जाएँ।

अपनी रीढ़ सीधी रखें।

धीरे-धीरे अपने शरीर से न्यारे होने का अनुभव करें।

मैं यह शरीर नहीं हूँ...

मैं एक ज्योतिर्मय, पवित्र आत्मा हूँ...

अब मेरा ध्यान परमधाम की ओर जा रहा है।

सामने परमपिता परमात्मा शिव–

**पवित्रता के अथाह सागर** के रूप में विराजमान हैं।

उनकी दिव्य प्रकाश-किरणें मेरी आत्मा को स्पर्श कर रही हैं।

अब मैं अपने हृदय को एक पारदर्शी क्रिस्टल मंदिर के रूप में देखता/देखती हूँ।

परमात्मा का दिव्य प्रकाश उसमें प्रवेश कर रहा है।

धीरे-धीरे–

पुरानी पीड़ाएँ समाप्त हो रही हैं...

भय समाप्त हो रहे हैं...

क्रोध पिघल रहा है...

अहंकार विलीन हो रहा है...

आसक्ति समाप्त हो रही है...

स्वार्थ समाप्त हो रहा है...

मेरा सम्पूर्ण अंतर्मन निर्मल होता जा रहा है।

अब मेरा हृदय केवल परमात्मा के प्रेम से भरा हुआ है।



मैं अनुभव करता/करती हूँ–

**मेरे विचार पवित्र हैं।**

**मेरी भावनाएँ पवित्र हैं।**

**मेरे संकल्प पवित्र हैं।**

**मेरी दृष्टि पवित्र है।**

**मेरी वाणी पवित्र है।**

**मेरे संबंध पवित्र हैं।**

**मेरा जीवन परमात्मा का है।**

अब मेरे भीतर से दिव्य प्रकाश सम्पूर्ण विश्व में फैल रहा है।

प्रत्येक आत्मा तक शांति पहुँच रही है।

प्रेम पहुँच रहा है।

दुआएँ पहुँच रही हैं।

मैं परमात्मा की पवित्रता का एक माध्यम हूँ।

कुछ क्षण इस दिव्य अनुभूति में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

रात्रि में सोने से पूर्व स्वयं से पूछें–

- क्या आज मेरे विचार पवित्र थे?
- क्या मैंने प्रत्येक आत्मा के प्रति शुभभावना रखी?
- क्या मेरे उद्देश्य पूरी तरह निष्काम थे?
- क्या मैंने अपने मन को नकारात्मकता से सुरक्षित रखा?
- क्या आज मेरे कारण किसी आत्मा को शांति मिली?
- क्या आज मैं परमात्मा के और निकट अनुभव कर पाया/पाई?

इन उत्तरों को अपनी आध्यात्मिक डायरी में लिखें।

धीरे-धीरे आप अपने भीतर होने वाले दिव्य परिवर्तन को स्पष्ट अनुभव करेंगे।

---

**सात-दिवसीय पवित्रता साधना चुनौती**

अगले सात दिनों तक प्रतिदिन जीवन के एक क्षेत्र को विशेष रूप से पवित्र बनाने का अभ्यास करें।

**दिन 1 - विचारों की पवित्रता**

पूरे दिन केवल श्रेष्ठ और कल्याणकारी संकल्प बनाइए।

हर व्यर्थ विचार को तुरंत बदल दीजिए।

---

**दिन 2 - दृष्टि की पवित्रता**

हर आत्मा को परमात्मा की संतान समझकर देखिए।

किसी में दोष देखने के स्थान पर उसकी विशेषता देखने का अभ्यास कीजिए।

---

**दिन 3 - वाणी की पवित्रता**

आज केवल ऐसे शब्द बोलिए–

- जो सत्य हों,
- मधुर हों,
- सम्मानपूर्ण हों,
- और किसी को शक्ति देने वाले हों।

---

**दिन 4 - उद्देश्यों की पवित्रता**

हर कार्य से पहले स्वयं से पूछिए–

**"क्या मैं यह कार्य परमात्मा को प्रसन्न करने के लिए कर रहा/रही हूँ, या स्वयं को?"**

---

**दिन 5 - संबंधों की पवित्रता**

आज प्रत्येक संबंध में–

- अपेक्षा कम,

- सम्मान अधिक,
- अधिकार कम,
- दुआएँ अधिक

देने का अभ्यास करें।

---

**दिन 6 - समय और कर्म की पवित्रता**

आज समय का सदुपयोग करें।

व्यर्थ बातों, व्यर्थ मोबाइल उपयोग और व्यर्थ चिंतन को कम करें।

हर कर्म को योगयुक्त होकर करें।

---

**दिन 7 - परमात्मा की याद**

आज पूरे दिन बार-बार परमात्मा की याद में लौटने का अभ्यास करें।

प्रत्येक घंटे एक मिनट–

**"मैं आत्मा हूँ... परमात्मा मेरे साथ हैं..."**

का अनुभव करें।

---

सात दिनों के अंत में लिखें–

- मेरे भीतर सबसे बड़ा परिवर्तन क्या आया?
- कौन-सी अशुद्धि कम हुई?
- क्या मेरी शांति बढ़ी?
- क्या मेरे संबंध अधिक मधुर हुए?
- क्या परमात्मा की याद सहज होने लगी?

हर महीने इस अभ्यास को दोहराइए।

आप अनुभव करेंगे कि आपकी आत्मा पहले से कहीं अधिक हल्की, पवित्र और शक्तिशाली हो गई है।

---

**अध्याय का सार**

पवित्रता आध्यात्मिक चुंबकत्व की अदृश्य शक्ति है। यह केवल बाहरी अनुशासन नहीं, बल्कि विचारों, भावनाओं, उद्देश्यों, दृष्टि, वाणी और संबंधों की सम्पूर्ण निर्मलता है।

परमात्मा की प्रेममयी याद द्वारा आत्मा धीरे-धीरे देह-अभिमान और विकारों से मुक्त होकर अपने मूल पवित्र स्वरूप में लौट आती है।

एक पवित्र आत्मा विश्वास उत्पन्न करती है।

वह शांति का अनुभव कराती है।

वह परमात्मा के गुणों का सहज दर्पण बन जाती है।

उसकी उपस्थिति में लोग सुरक्षित, सम्मानित और प्रेमपूर्ण अनुभव करते हैं।

जैसे-जैसे पवित्रता बढ़ती है,

वैसे-वैसे आत्मा परमात्मा का पारदर्शी माध्यम बन जाती है,

जिसके द्वारा परमात्मा का प्रकाश और प्रेम संसार तक पहुँचता है।

यही वास्तविक आध्यात्मिक चुंबकत्व है।

---

**आज का मुरली मनन**

**"पवित्र हृदय को परमात्मा का प्रेम फैलाने के लिए प्रयास नहीं करना पड़ता; वह स्वयं परमात्मा के प्रेम का माध्यम बन जाता है।"**

आज पूरे दिन स्वयं से यह प्रश्न पूछें–

**"क्या मेरा प्रत्येक विचार, प्रत्येक शब्द और प्रत्येक कर्म परमात्मा के योग्य है?"**

जब इस प्रश्न का उत्तर हर बार **"हाँ"** बनने लगे,

तब पवित्रता प्रयास नहीं रहती–

वह आपका स्वाभाविक जीवन बन जाती है।

और उसी क्षण आपका आध्यात्मिक चुंबकत्व आपके कार्यों से नहीं,

बल्कि आपके चरित्र से प्रकट होने लगता है।

---

**साकार मुरली से प्रेरणा**



परमात्मा कहते हैं–

**"मीठे बच्चे, पवित्रता ही तुम्हारी सबसे बड़ी शोभा है। योग-अग्नि द्वारा अनेक जन्मों की अशुद्धियों को समाप्त करो। पवित्र बनो, तभी मेरे समीप आ सकोगे और नई दुनिया के अधिकारी बनोगे।"**

---

**अव्यक्त बापदादा का आशीर्वचन**

**"सदा पवित्रता की मूर्ति बनो। आपके प्रत्येक संकल्प में शुभभावना हो, प्रत्येक दृष्टि में सम्मान हो और प्रत्येक कर्म में निष्काम सेवा हो। जब हृदय पूर्णतः निर्मल होगा, तब परमात्मा की दुआएँ स्वतः आपके जीवन में प्रवाहित होती रहेंगी।"**

---

**अध्याय का समापन संदेश**

**"पवित्रता आत्मा का सबसे सुंदर आभूषण नहीं, बल्कि उसका वास्तविक स्वरूप है। जब आत्मा अपने मूल पवित्र स्वरूप में स्थित हो जाती है, तब उसे लोगों का विश्वास जीतने की आवश्यकता नहीं पड़ती; उसकी निर्मलता स्वयं विश्वास का आधार बन जाती है। उसका प्रेम आसक्ति से मुक्त होता है, उसकी दृष्टि सम्मान देती है, उसकी वाणी आशीर्वाद बन जाती है और उसका जीवन परमात्मा की महिमा का जीवंत प्रमाण बन जाता है। यही पवित्रता की सर्वोच्च शक्ति है और यही आध्यात्मिक चुंबकत्व का अमर रहस्य है।"**

---

**ॐ शान्ति**

**"जब आत्मा पवित्र बनती है, तब परमात्मा उसके भीतर सहज प्रकट होने लगते हैं। उसकी उपस्थिति से शांति फैलती है, उसकी दृष्टि से दुआएँ मिलती हैं और उसका जीवन संसार के लिए आशा का दीपक बन जाता है। ऐसी पवित्र आत्मा ही सच्चे अर्थों में परमात्मा की जीवित प्रतिमा और आध्यात्मिक चुंबकत्व का प्रकाश-स्तंभ होती है।"**

**ॐ शान्ति।**

---

# अध्याय 25

# देने का आध्यात्मिक नियम - जितना बाँटेंगे, उतना ही अधिक प्राप्त करेंगे

## (भाग 1 - देने का दिव्य रहस्य)

**"परमात्मा के खजाने बाँटने से कभी कम नहीं होते, वे और बढ़ते हैं। जो आत्मा दाता बन जाती है, वही वास्तव में आध्यात्मिक रूप से समृद्ध बनती है, और यही समृद्धि उसका सबसे बड़ा आध्यात्मिक चुंबकत्व बन जाती है।"**

---

**प्रारम्भिक चिंतन**

दो झीलों की कल्पना कीजिए।

पहली झील में पानी तो लगातार आता है,

लेकिन बाहर निकलने का कोई मार्ग नहीं है।

धीरे-धीरे उसका जल ठहर जाता है।

उसकी ताजगी समाप्त हो जाती है।

उसके आसपास का जीवन भी धीरे-धीरे कम होने लगता है।

अब दूसरी झील को देखिए।

वह भी जल प्राप्त करती है,

लेकिन वह उस जल को आगे नदियों और धाराओं के रूप में निरंतर बाँटती रहती है।

उसका जल खेतों को सींचता है।

वनों को जीवन देता है।

गाँवों को पोषित करता है।

असंख्य जीवों की प्यास बुझाता है।

और आश्चर्य की बात यह है कि उसमें निरंतर नया, स्वच्छ जल आता रहता है।

परमात्मा कहते हैं–

**आत्मा भी इसी दूसरी झील के समान है।**
परमात्मा से जो आध्यात्मिक खजाने हमें प्राप्त होते हैं,
वे केवल अपने पास संचित रखने के लिए नहीं हैं।
वे बाँटने के लिए हैं।
**शांति बाँटने से बढ़ती है।**
**प्रेम बाँटने से बढ़ता है।**
**ज्ञान बाँटने से और गहरा होता है।**
**दुआएँ बाँटने से अनेक गुना होकर लौटती हैं।**
यही परमात्मा का एक महान आध्यात्मिक नियम है।
जो आत्मा निरंतर देती रहती है,
वह कभी खाली नहीं होती,
क्योंकि परमात्मा उसे निरंतर भरते रहते हैं।

---

**देने से आध्यात्मिक चुंबकत्व क्यों बढ़ता है?**
बहुत-से लोग सोचते हैं–
यदि हम अधिक देंगे,
तो हमारे पास कम रह जाएगा।
परमात्मा कहते हैं–
**भौतिक वस्तुएँ बाँटने से कम हो सकती हैं,**
लेकिन **आध्यात्मिक खजाने बाँटने से कभी कम नहीं होते।**
जितनी अधिक शांति आप बाँटते हैं,
उतने ही अधिक शांत स्वयं बनते जाते हैं।
जितनी अधिक क्षमा देते हैं,
उतना ही आपका हृदय हल्का होता जाता है।
जितना अधिक उत्साह देते हैं,
उतना ही आपका अपना साहस बढ़ता जाता है।

जितनी अधिक शुभकामनाएँ देते हैं,
उतना ही आप परमात्मा की दुआओं के पात्र बनते जाते हैं।
यही आध्यात्मिक गणित है।
यह संसार की गणना से बिल्कुल अलग है।

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा बार-बार अपने बच्चों से कहते हैं–
**"दाता बनो। मास्टर दाता बनो।"**
स्वयं परमात्मा इसका सर्वोच्च उदाहरण हैं।
वे बिना किसी अपेक्षा के देते हैं।
वे सभी आत्माओं को समान रूप से देते हैं।
वे देते हैं–

- ज्ञान,
- शांति,
- प्रेम,
- पवित्रता,
- शक्ति,
- आशा,
- और दुआएँ।

बिना किसी भेदभाव के।
बिना किसी शर्त के।
यदि हम परमात्मा की संतान हैं,
तो हमारा स्वभाव भी उन्हीं के समान बनना चाहिए।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बच्चों को बार-बार प्रेरित करते हैं–

**शांति के दाता बनो।**

**सुख के दाता बनो।**

**ज्ञान के दाता बनो।**

परमात्मा बताते हैं कि योग द्वारा जो खजाने प्राप्त होते हैं,

उन्हें विचारों,वाणी,और कर्मों के माध्यम से संसार में बाँटना ही सच्ची सेवा है।

**मनन**

**"आध्यात्मिक धन संग्रह करने से नहीं, बल्कि बाँटने से बढ़ता है।"**

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा प्रेमपूर्वक बच्चों को **"मास्टर दाता"** कहकर संबोधित करते हैं।

वे कहते हैं–

तुम परमात्मा के असीम खजानों के अधिकारी हो।

जितना अधिक विनम्रता से उन्हें बाँटोगे,

उतना ही अधिक परमात्मा का साथ अनुभव करोगे।

दाता कभी खाली नहीं होता, क्योंकि परमात्मा स्वयं उसके असीम स्रोत हैं।

**मनन**

**"जो आत्मा परमात्मा के खजानों को बाँटती रहती है, वह कभी दरिद्र नहीं होती; परमात्मा स्वयं उसे निरंतर भरते रहते हैं।"**

---

**पाँच महान आध्यात्मिक खजाने**

**1. शांति**

आज संसार में अधिकांश लोग शारीरिक रूप से नहीं,
बल्कि मानसिक,
भावनात्मक,
और आध्यात्मिक रूप से थके हुए हैं।
ऐसे समय में,
आपका एक शांत उत्तर,
आपकी एक स्थिर दृष्टि,
या आपकी कुछ क्षणों की मौन उपस्थिति,
किसी आत्मा के जीवन का नया मोड़ बन सकती है।
इसलिए–
**शांति के दाता बनिए।**

---

**2. प्रेम**

परमात्मा का प्रेम निस्वार्थ होता है।
वह किसी को नियंत्रित नहीं करता।
वह बदले में कुछ नहीं माँगता।
वह केवल उठाता है,
सशक्त बनाता है,
और आगे बढ़ाता है।
जब हमारा प्रेम अपेक्षाओं से मुक्त हो जाता है,
तब वह आध्यात्मिक चुंबकत्व का स्वरूप बन जाता है।

---

**आज का मनन**

स्वयं से पूछें–

- क्या आज मैंने किसी आत्मा को शांति दी?
- क्या मेरा प्रेम निस्वार्थ था?
- क्या मैं परमात्मा के खजानों को बाँट रहा/रही हूँ, या केवल अपने तक सीमित रख रहा/रही हूँ?
- क्या आज मेरे कारण किसी आत्मा को आशा मिली?

---

**"परमात्मा के खजाने जितना अधिक बाँटे जाते हैं, उतने ही अधिक बढ़ते जाते हैं। जो आत्मा दाता बन जाती है, वही वास्तविक आध्यात्मिक समृद्धि का अनुभव करती है, और वही समृद्धि उसके आध्यात्मिक चुंबकत्व का प्रकाश बन जाती है।"**

# अध्याय 25

# देने का आध्यात्मिक नियम - जितना बाँटेंगे, उतना ही अधिक प्राप्त करेंगे

# (भाग 2 - दाता बनना: परमात्मा के खजानों का वितरण)

---

### 3. सुख का दान (The Gift of Happiness)

एक मधुर मुस्कान...
एक उत्साहवर्धक शब्द...
एक सकारात्मक दृष्टिकोण...
ये छोटी-छोटी बातें किसी आत्मा के लिए अमूल्य उपहार बन सकती हैं।
आज अधिकांश लोग बाहर से मुस्कुराते हैं,
लेकिन भीतर अनेक चिंताओं और अदृश्य बोझों को लेकर जी रहे हैं।
ऐसे समय में,
यदि आपके कारण किसी के चेहरे पर मुस्कान आ जाए,
तो आपने परमात्मा का एक महान कार्य कर दिया।

परमात्मा कहते हैं–

**"स्वयं खुश रहो और दूसरों को भी खुश रहने की प्रेरणा दो।"**

सच्चा सुख बाँटने से कम नहीं होता,

बल्कि कई गुना बढ़ जाता है।

---

**4. ज्ञान का दान (The Gift of Knowledge)**

ज्ञान केवल जानकारी (Information) नहीं है।

ज्ञान प्रकाश है।

ज्ञान वह दीपक है,

जो आत्मा को उसके वास्तविक स्वरूप का स्मरण कराता है।

जब हम विनम्रता के साथ किसी आत्मा को परमात्मा का ज्ञान सुनाते हैं,

या उसे आत्म-अभिमान की याद दिलाते हैं,

तो हम उसके जीवन में प्रकाश भरते हैं।

यह केवल शिक्षा देना नहीं है।

यह आत्मा को उसके खोए हुए घर का मार्ग दिखाना है।

परमात्मा का ज्ञान बाँटना,

सबसे श्रेष्ठ दानों में से एक है।

लेकिन ज्ञान तभी प्रभावशाली बनता है,

जब उसे जीवन में धारण करके बाँटा जाए।

---

**5. शक्ति का दान (The Gift of Power)**

कई बार लोगों को सलाह की आवश्यकता नहीं होती।

उन्हें शक्ति की आवश्यकता होती है।

उन्हें किसी ऐसे व्यक्ति की आवश्यकता होती है–

जो उन पर विश्वास करे।

जो उन्हें साहस दे।

जो उन्हें यह अनुभव कराए–

**"तुम यह कर सकते हो।"**

एक शक्तिशाली आत्मा
अपनी उपस्थिति मात्र से
दूसरों में आत्मविश्वास जगा देती है।
उसकी दृष्टि शक्ति देती है।
उसके शब्द आशा देते हैं।
उसका मौन भी साहस देता है।
यही शक्ति का दान है।

---

**विचारों द्वारा दान देना**

हर दान के लिए किसी वस्तु की आवश्यकता नहीं होती।
सबसे महान दान विचारों से प्रारम्भ होता है।
किसी आत्मा के लिए शुभ संकल्प बनाइए।
किसी के लिए मौन में दुआ कीजिए।
विश्व के लिए शांति के संकल्प भेजिए।
परमात्मा कहते हैं–

**"प्रत्येक शुद्ध संकल्प सूक्ष्म सेवा बन जाता है।"**

हमारे श्रेष्ठ विचार अदृश्य तरंगों के रूप में दूर-दूर तक पहुँचते हैं।
वे अनेक आत्माओं के जीवन को स्पर्श करते हैं,
भले ही हमें उसका प्रत्यक्ष अनुभव न हो।
यही सूक्ष्म सेवा है।

---



**बिना अपेक्षा के देना**

अधिकांश निराशाएँ इसलिए जन्म लेती हैं,
क्योंकि हमारे देने में अपेक्षा छिपी होती है।
हम सोचते हैं–
"मैंने उनकी सहायता की..."
"उन्हें मेरा धन्यवाद करना चाहिए।"
"मैंने इतना त्याग किया..."
"उन्हें मुझे याद रखना चाहिए।"
परमात्मा हमें एक दिव्य सूत्र देते हैं–
**"दो... और फिर छोड़ दो।"**
फल की चिंता परमात्मा पर छोड़ दीजिए।
जब देना पूर्णतः निस्वार्थ हो जाता है,
तब हृदय सदा हल्का रहता है।
न शिकायत रहती है,
न अपेक्षा,
न निराशा।
ऐसा दान ही वास्तविक आध्यात्मिक दान है।

---

**आध्यात्मिक समृद्धि का रहस्य**

एक दीपक
दूसरे दीपक को जलाकर अपना प्रकाश नहीं खोता।
बल्कि अंधकार कम हो जाता है।
उसी प्रकार,
आध्यात्मिक रूप से समृद्ध आत्मा
दूसरों की सफलता से भयभीत नहीं होती।
वह उनकी सफलता का उत्सव मनाती है।

उन्हें आगे बढ़ाती है।
उनका सहयोग करती है।
परमात्मा कहते हैं–
आध्यात्मिक जीवन में प्रतिस्पर्धा (Competition) का कोई स्थान नहीं है।
यहाँ केवल सहयोग (Cooperation) है।
जब हम दूसरों को ऊपर उठाते हैं,
तो वास्तव में हम स्वयं भी ऊपर उठते हैं।

---

**ब्रह्मा बाबा का प्रेरणादायक उदाहरण**

ब्रह्मा बाबा का सम्पूर्ण जीवन
निरंतर देने का जीवन था।
उन्होंने अपना–

- समय दिया,
- प्रेम दिया,
- सम्मान दिया,
- ज्ञान दिया,
- उत्साह दिया,
- दुआएँ दीं,
- और परमात्मा की याद दी।

उन्होंने कभी यह नहीं पूछा–
**"मुझे क्या मिलेगा?"**
वे केवल यह सोचते थे–
**"इस आत्मा का कल्याण कैसे हो?"**
इसी कारण परमात्मा उन्हें निरंतर नए-नए आध्यात्मिक खजानों से भरते रहे।
वे जितना बाँटते गए,
उतना ही अधिक समृद्ध होते गए।

यही निरंतर प्रवाह उनके अद्भुत आध्यात्मिक चुंबकत्व का रहस्य बन गया।

---

**प्रतिदिन दाता बनने का अभ्यास**

प्रतिदिन अमृतवेले या सुबह स्वयं से पूछें–

**"आज मैं कौन-सा आध्यात्मिक खजाना बाँटूँगा/बाँटूँगी?"**

क्या आज–

- शांति?
- प्रेम?
- आशा?
- धैर्य?
- क्षमा?
- प्रसन्नता?
- दुआएँ?
- सम्मान?

इनमें से एक गुण चुनिए।

फिर पूरे दिन सचेत रूप से उसी गुण का दान करते रहिए।

रात्रि तक आप अनुभव करेंगे–

दूसरों को देने से

आपका अपना हृदय पहले से अधिक भर गया है।

यही परमात्मा का अटल नियम है।

---

**आज का मनन**

स्वयं से पूछें–

- क्या आज मैंने बिना किसी अपेक्षा के कुछ दिया?
- क्या मेरे विचार दूसरों के लिए आशीर्वाद बने?
- क्या मैंने किसी निराश आत्मा में आशा जगाई?

- क्या मैं दूसरों की सफलता से प्रसन्न हुआ/हुई?
- क्या मैंने आज परमात्मा के खजानों का दाता बनने का अनुभव किया?

---

**"जो आत्मा परमात्मा के खजानों को अपने तक सीमित रखती है, उसका अनुभव सीमित हो जाता है। जो आत्मा उन्हें उदारता से बाँटती है, परमात्मा उसे निरंतर भरते रहते हैं। वही आत्मा आध्यात्मिक रूप से समृद्ध बनती है और उसका जीवन अनेक आत्माओं के लिए आशीर्वाद बन जाता है।"**

---

# अध्याय 25

# देने का आध्यात्मिक नियम - जितना बाँटेंगे, उतना ही अधिक प्राप्त करेंगे

# (भाग 3 - समापन)

---

**दैनिक राजयोग अभ्यास**

**"मास्टर दाता मेडिटेशन"**

एक शांत स्थान पर बैठ जाएँ।

अपने शरीर को पूर्णतः शिथिल होने दें।

धीरे-धीरे अपना ध्यान भृकुटि के मध्य केन्द्रित करें।

अनुभव करें–

मैं यह शरीर नहीं हूँ...

मैं एक ज्योतिर्मय, शांत और शक्तिशाली आत्मा हूँ...

अब मेरा मन परमधाम की ओर उड़ रहा है।

सामने परमपिता परमात्मा शिव–

**सर्व खजानों के सागर** के रूप में विराजमान हैं।

उनकी दिव्य किरणें मेरी आत्मा को भर रही हैं।



मैं अनुभव करता/करती हूँ–
परमात्मा मुझे असीम शांति दे रहे हैं...
असीम प्रेम दे रहे हैं...
असीम सुख दे रहे हैं...
ज्ञान दे रहे हैं...
शक्ति दे रहे हैं...
दुआएँ दे रहे हैं...
मेरा हृदय भरता जा रहा है।
अब ये दिव्य खजाने मेरे भीतर सीमित नहीं रह रहे।
वे सहज रूप से प्रवाहित होने लगे हैं।
मेरे परिवार की ओर...
मेरे सहकर्मियों की ओर...
मेरे मित्रों की ओर...
समस्त विश्व की ओर...
मैं प्रत्येक आत्मा को मौन में शुभकामनाएँ भेज रहा/रही हूँ–
**"आप शांत रहें।"**
**"आप सुखी रहें।"**
**"आप शक्तिशाली बनें।"**
**"आप परमात्मा के प्रेम का अनुभव करें।"**
मैं अनुभव करता/करती हूँ–
जितना मैं बाँट रहा/रही हूँ,
उतना ही परमात्मा मुझे और भरते जा रहे हैं।
मैं खाली नहीं हो रहा/रही।
मैं और अधिक समृद्ध होता जा रहा/रही हूँ।
मैं परमात्मा का **मास्टर दाता** हूँ।
कुछ क्षण इस दिव्य अनुभूति में स्थित रहें।



---

**आत्म-चिंतन**

रात्रि में सोने से पूर्व स्वयं से पूछें–

- आज मैंने कौन-सा आध्यात्मिक खजाना सबसे अधिक बाँटा?
- क्या मैंने बिना किसी अपेक्षा के सेवा की?
- क्या मेरे कारण किसी आत्मा को साहस या शांति मिली?
- क्या मैं दूसरों की सफलता से प्रसन्न हुआ/हुई?
- क्या मैंने किसी को दुआएँ दीं?
- क्या आज परमात्मा ने मुझे और अधिक भरने का अनुभव कराया?

अपने उत्तर प्रतिदिन लिखें।

धीरे-धीरे आप अनुभव करेंगे कि आपका हृदय अधिक विशाल और उदार बनता जा रहा है।

---

**सात-दिवसीय 'मास्टर दाता' चुनौती**

अगले सात दिनों तक प्रतिदिन एक आध्यात्मिक खजाना सचेत रूप से बाँटिए।

**दिन 1 - शांति का दान**

आज प्रत्येक परिस्थिति में शांत रहकर दूसरों को शांति का अनुभव कराइए।

---

**दिन 2 - सम्मान का दान**

आज प्रत्येक आत्मा को सम्मानपूर्ण दृष्टि और मधुर वाणी दीजिए।

---

**दिन 3 - उत्साह का दान**

आज कम-से-कम तीन आत्माओं का उत्साह बढ़ाइए।

उन्हें विश्वास दिलाइए–

**"आप यह कर सकते हैं।"**

---

**दिन 4 - क्षमा का दान**

जिसके प्रति मन में शिकायत है,
उसे मन ही मन क्षमा की शुभभावना दीजिए।
अपने हृदय को हल्का बनाइए।

---

**दिन 5 - प्रसन्नता का दान**

आज मुस्कान, सकारात्मकता और आशा बाँटिए।
आपकी प्रसन्नता किसी आत्मा का दिन बदल सकती है।

---

**दिन 6 - सहयोग का दान**

आज बिना कहे किसी की सहायता कीजिए।
ऐसा सहयोग कीजिए जिसमें अहंकार का लेश भी न हो।

---

**दिन 7 - दुआओं का दान**

आज पूरे दिन हर मिलने वाली आत्मा के लिए मन में शुभ संकल्प कीजिए–
**"यह आत्मा सदा सुखी, शांत और परमात्मा के निकट रहे।"**

---

सात दिनों के अंत में लिखें–

- कौन-सा खजाना सबसे सहज लगा?
- किस दिन सबसे अधिक आनंद आया?
- क्या मेरे संबंधों में परिवर्तन आया?
- क्या मेरा मन पहले से अधिक हल्का हुआ?
- क्या परमात्मा की निकटता का अनुभव बढ़ा?

हर महीने इस अभ्यास को दोहराइए।
आप अनुभव करेंगे कि जितना आप बाँटते हैं,
उतना ही आपका अपना हृदय भरता जाता है।

**अध्याय का सार**

देने का आध्यात्मिक नियम परमात्मा के सबसे सुंदर नियमों में से एक है– **आध्यात्मिक खजाने बाँटने से बढ़ते हैं, घटते नहीं।**

परमात्मा से जुड़ी हुई आत्मा **मास्टर दाता** बन जाती है। वह शांति, प्रेम, सुख, ज्ञान, शक्ति और दुआएँ बिना किसी अपेक्षा के बाँटती रहती है।

ऐसा देना हृदय को पवित्र बनाता है, संबंधों को मधुर बनाता है और आत्मा को परमात्मा के और निकट ले जाता है।

जब हम परमात्मा के खजानों के संग्रहकर्ता नहीं, बल्कि उनके **माध्यम** बन जाते हैं, तब हमारी आंतरिक समृद्धि हमारे विचारों, वाणी, कर्मों और वाइब्रेशन्स में स्पष्ट दिखाई देने लगती है।

यही आध्यात्मिक सम्पन्नता वास्तविक और स्थायी **आध्यात्मिक चुंबकत्व** का स्रोत है।

---

**आज का मुरली मनन**

**"जो हाथ परमात्मा के खजाने बाँटते हैं, वे कभी खाली नहीं होते; क्योंकि परमात्मा अपने निमित्त बच्चों को निरंतर भरते रहते हैं।"**

आज पूरे दिन अपने हृदय में यह प्रश्न जीवित रखिए–

**"इस क्षण परमात्मा मुझसे कौन-सा आध्यात्मिक खजाना बाँटने के लिए कह रहे हैं?"**

जब आप प्रत्येक दिन **लेने वाले** नहीं, बल्कि **दाता** बनकर जीने लगते हैं,

तब आप एक गहरा आध्यात्मिक सत्य अनुभव करते हैं–

**सबसे अधिक आध्यात्मिक चुंबकीय आत्माएँ वे नहीं होतीं जिनके पास सबसे अधिक होता है, बल्कि वे होती हैं जो सबसे अधिक बाँटती हैं।**

---

**साकार मुरली से प्रेरणा**

परमात्मा कहते हैं–

**"मीठे बच्चे, मास्टर दाता बनो। शांति, सुख, प्रेम और ज्ञान के खजाने बाँटते रहो। जितना बाँटोगे, उतना ही भंडारा भरता जाएगा। देने वाले बच्चे ही सच्चे सेवाधारी और विश्व-कल्याणकारी बनते हैं।"**

---

**अव्यक्त बापदादा का आशीर्वचन**

**"सदा दातापन के संस्कार धारण करो। आपके हर संकल्प से दुआ निकले, हर दृष्टि से शक्ति मिले और हर कर्म से आत्माओं को आशा प्राप्त हो। जब आप परमात्मा के खजानों के निमित्त बन जाते हैं, तब परमात्मा स्वयं आपके जीवन को अपने खजानों से भर देते हैं।"**

---

**अध्याय का समापन संदेश**

**"देना केवल एक कर्म नहीं, बल्कि आत्मा की दिव्य अवस्था है। जो आत्मा परमात्मा से प्राप्त शांति, प्रेम, सुख, ज्ञान और शक्ति को निःस्वार्थ भाव से संसार में बाँटती रहती है, वही सच्चे अर्थों में परमात्मा की प्रतिनिधि बन जाती है। उसका जीवन स्वयं एक बहती हुई गंगा के समान हो जाता है, जो जहाँ भी जाती है, वहाँ शांति, आशा और आनंद का संचार करती है। यही दातापन आध्यात्मिक चुंबकत्व का सबसे सुंदर और सबसे प्रभावशाली स्वरूप है।"**

---

**ॐ शान्ति**

**"जब आत्मा लेने की अपेक्षा छोड़कर केवल परमात्मा के खजानों को बाँटने लगती है, तब उसका जीवन आशीर्वादों का अखंड स्रोत बन जाता है। जितना वह संसार को देती है, उससे कहीं अधिक परमात्मा उसे भरते रहते हैं। ऐसी उदार, निष्काम और दाता आत्मा ही विश्व-कल्याण का सच्चा निमित्त और आध्यात्मिक चुंबकत्व की जीवित मिसाल बन जाती है।" ॐ शान्ति।**

# भाग 5 :

# परमात्मा के साथ श्रेष्ठ जीवन योग, श्रीमत और दिव्य संबंधों की शक्ति

# अध्याय 26

# सदैव योगयुक्त बनना - आध्यात्मिक चुंबकत्व की सर्वोच्च अवस्था

## (भाग 1 - निरंतर परमात्म-संबंध का रहस्य)

**"जो आत्मा निरंतर परमात्मा से जुड़ी रहती है, वह शांति, पवित्रता, प्रेम और आध्यात्मिक शक्ति का असीम ऊर्जा-केंद्र बन जाती है। यही निरंतर योग आध्यात्मिक चुंबकत्व की सर्वोच्च अभिव्यक्ति है।"**

---

**प्रारम्भिक चिंतन**

एक ऐसे दीपक की कल्पना कीजिए जो विद्युत के असीम स्रोत से जुड़ा हुआ है।
जब तक उसका संबंध उस स्रोत से बना रहता है,
उसका प्रकाश कभी मंद नहीं पड़ता।
वह निरंतर प्रकाशित रहता है
और अपने आसपास के प्रत्येक स्थान को आलोकित करता रहता है।
अब उसी दीपक की कल्पना कीजिए,
जिसका विद्युत-स्रोत से संबंध टूट गया है।
धीरे-धीरे उसका प्रकाश कम होने लगता है,
और अंततः वह बुझ जाता है।
परमात्मा कहते हैं–
**आत्मा भी इसी दीपक के समान है।**
हमारी शांति,
हमारा सुख,
हमारे गुण,
और हमारी आध्यात्मिक शक्ति
तभी तक स्थिर रहते हैं,



जब तक हमारा संबंध सर्वोच्च शक्ति–**परमपिता परमात्मा शिव**–से बना रहता है।
क्षणिक स्मृति,
क्षणिक शक्ति देती है।
**निरंतर स्मृति, निरंतर शक्ति देती है।**
जितना अधिक हमारा योग स्थिर होगा,
उतना ही हमारा आध्यात्मिक चुंबकत्व बढ़ता जाएगा।
आध्यात्मिक जीवन का लक्ष्य केवल प्रतिदिन कुछ मिनट ध्यान करना नहीं है।
वास्तविक लक्ष्य है–
**सदैव योगयुक्त आत्मा बनना।**
ऐसी आत्मा,जो प्रत्येक कर्म करते हुए भी मन, बुद्धि, और हृदय से
परमात्मा से प्रेमपूर्वक जुड़ी रहती है।

---

**सदैव योगयुक्त आत्मा कौन है?**
सदैव योगयुक्त आत्मा वह नहीं,
जो पूरे दिन केवल ध्यान में बैठी रहती है।
सच्चा योगी वह है,
जो संसार के प्रत्येक उत्तरदायित्व को निभाते हुए भी
अपने भीतर परमात्मा का साथ अनुभव करता है।
ऐसी आत्मा–

- शांति से कार्य करती है,
- प्रेम से बोलती है,
- विनम्रता से सेवा करती है,
- बुद्धिमानी से निर्णय लेती है,
- और प्रत्येक परिस्थिति में स्थिर रहती है।

बाहर से कर्मयोगी...
भीतर से परमात्मा के साथ योगयुक्त...यही राजयोग की श्रेष्ठ कला है।

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा प्रेम से अपने बच्चों से कहते हैं–

**"बच्चे, तुम्हारे हाथ कर्म करते रहें, लेकिन तुम्हारी बुद्धि मेरे साथ जुड़ी रहे।"**

यही राजयोग का सुंदर संतुलन है।

कर्म चलते रहें...

स्मृति चलती रहे...

सेवा चलती रहे...

और परमात्म-संबंध भी निरंतर चलता रहे।

ऐसी अवस्था में आत्मा

देह-अभिमान से न्यारी होकर भी

संसार के प्रत्येक कर्तव्य को पूर्ण जिम्मेदारी से निभाती है।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बच्चों को बार-बार **कर्मयोगी** बनने की प्रेरणा देते हैं।

वे समझाते हैं–

प्रत्येक कर्म करते समय यदि बुद्धि परमात्मा की याद में रहे,

तो वही कर्म योगयुक्त कर्म बन जाता है।

ऐसा योग–

- आत्मा को पवित्र करता है,
- बुद्धि को शक्तिशाली बनाता है,
- और प्रत्येक कर्म में दिव्य शक्ति भर देता है।

**मनन**

**"परमात्मा की याद में किया गया प्रत्येक साधारण कर्म भी असाधारण बन जाता है।"**

---



**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–

**सदैव योगयुक्त आत्मा 'डबल लाइट' होती है।**

वह बोझों से भी हल्की रहती है,

और परमात्मा के प्रकाश से भी भरपूर रहती है।

ऐसी आत्मा को

परमात्मा का साथ पाने के लिए विशेष प्रयास नहीं करना पड़ता।

परमात्मा की याद

उसकी स्वाभाविक अवस्था बन जाती है।

**मनन**

**"सर्वोच्च योग वह है जिसमें परमात्मा के प्रति प्रेम इतना गहरा हो जाए कि उनकी याद प्रयास नहीं, बल्कि स्वाभाविक जीवन बन जाए।"**

---

**निरंतर योग आध्यात्मिक चुंबकत्व क्यों उत्पन्न करता है?**

लोग अक्सर पूछते हैं–

कुछ महान आध्यात्मिक आत्माओं ने

बिना प्रसिद्धि चाहे,

हजारों-लाखों लोगों को कैसे प्रभावित किया?

उत्तर केवल एक है–

**उनका परमात्मा से निरंतर संबंध।**

जब आत्मा निरंतर परमात्मा से भरती रहती है–

- शांति उसका स्वभाव बन जाती है।
- बुद्धि स्पष्ट हो जाती है।
- वाणी में प्रभाव आ जाता है।
- सेवा सहज हो जाती है।
- संबंध मधुर हो जाते हैं।

लोग केवल उस व्यक्ति की ओर आकर्षित नहीं होते।
वे उस आत्मा से प्रवाहित हो रही
**परमात्मा की दिव्य वाइब्रेशन्स** की ओर आकर्षित होते हैं।
यही वास्तविक आध्यात्मिक चुंबकत्व है।

---

**सदैव योगयुक्त आत्मा की चार विशेषताएँ**

**1. निरंतर स्मृति (Constant Remembrance)**

ऐसी आत्मा पूरे दिन परमात्मा को सहज रूप से याद करती रहती है।
केवल मेडिटेशन के समय नहीं,
बल्कि–
चलते समय,
काम करते समय,
यात्रा करते समय,
बोलते समय,
और सेवा करते समय भी।
परमात्मा उसके जीवन का निरंतर साथी बन जाते हैं।

---

**2. निरंतर आत्म-अभिमान (Constant Soul Consciousness)**

सदैव योगयुक्त आत्मा कभी यह नहीं भूलती–
**"मैं एक शांत, पवित्र और ज्योतिर्मय आत्मा हूँ।"**
देह-अभिमान कभी-कभी सामने आता है,
लेकिन उसे ठहरने नहीं दिया जाता।
यही जागरूकता
आंतरिक स्थिरता की रक्षा करती है।

---

**आज का मनन**

अपने आप से पूछें–

- क्या मेरा परमात्मा से संबंध केवल योग के समय होता है, या पूरे दिन बना रहता है?
- क्या मैं प्रत्येक कर्म से पहले परमात्मा को याद करता/करती हूँ?
- क्या मेरी बुद्धि संसार में अधिक रहती है या परमात्मा में?
- क्या मैं वास्तव में कर्मयोगी बन रहा/रही हूँ?

---

**"योग केवल ध्यान का एक अभ्यास नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला है। जब आत्मा प्रत्येक कर्म करते हुए भी परमात्मा से जुड़ी रहती है, तब उसका प्रत्येक विचार, प्रत्येक शब्द और प्रत्येक कर्म परमात्मा की शक्ति से भर जाता है। यही निरंतर योग आध्यात्मिक चुंबकत्व की सर्वोच्च शुरुआत है।"**

# अध्याय 26

# सदैव योगयुक्त बनना - आध्यात्मिक चुंबकत्व की सर्वोच्च अवस्था

# (भाग 2 - निरंतर योग का अभ्यास)

---

**3. निरंतर प्रसन्नता (Constant Happiness)**

सदैव योगयुक्त आत्मा की प्रसन्नता परिस्थितियों पर निर्भर नहीं होती।

उसका आनंद किसी व्यक्ति,

वस्तु,

पद,

या सफलता से उत्पन्न नहीं होता।

उसका सुख परमात्मा के साथ उसके जीवंत संबंध से प्रवाहित होता है।

इसलिए–



प्रशंसा मिलने पर उसका सुख नहीं बढ़ता,
और आलोचना मिलने पर कम नहीं होता।
लाभ और हानि,
मान और अपमान,
सफलता और असफलता–
इन सभी परिस्थितियों में वह भीतर से स्थिर रहती है।
परमात्मा कहते हैं–
**"जिसका सुख मुझसे जुड़ा है, उसे संसार की कोई परिस्थिति दुःखी नहीं कर सकती।"**
ऐसी प्रसन्नता ही आत्मा का स्वाभाविक आभूषण बन जाती है।

---

**4. निरंतर सेवा (Constant Service)**
सदैव योगयुक्त आत्मा के लिए सेवा कोई विशेष कार्यक्रम नहीं होती।
उसका सम्पूर्ण जीवन ही सेवा बन जाता है।
उसका प्रत्येक संकल्प–
एक शुभकामना बन जाता है।
उसका प्रत्येक शब्द–
किसी आत्मा को उत्साहित करता है।
उसका प्रत्येक कर्म–
दूसरों के लिए प्रेरणा बन जाता है।
ऐसी आत्मा जहाँ भी जाती है,
वहाँ वातावरण स्वतः ही शांत और पवित्र होने लगता है।
सेवा अब केवल कार्य नहीं रहती,
बल्कि उसका स्वभाव बन जाती है।

---

**सदैव योगयुक्त बनने में आने वाली बाधाएँ**

परमात्मा बताते हैं कि तीन मुख्य आदतें योग को कमजोर कर देती हैं।

---

**1. व्यर्थ संकल्प**

जब मन निरर्थक चिंतन में उलझ जाता है,
तो परमात्मा की याद सहज नहीं रह पाती।
"उसने ऐसा क्यों कहा?"
"कल क्या होगा?"
"यदि ऐसा हो गया तो?"
ऐसे व्यर्थ विचार
मन की शक्ति को धीरे-धीरे समाप्त कर देते हैं।
जितने कम व्यर्थ विचार होंगे, उतना ही सहज योग लगेगा।

---

**2. देह-अभिमान**

अहंकार, आसक्ति, अपेक्षाएँ, तुलना, और 'मैं' की भावना–
ये सभी परमात्मा से संबंध के बीच दीवार बन जाते हैं।
जब भी हम स्वयं को शरीर मानते हैं, योग कमजोर होने लगता है।
लेकिन जैसे ही स्मृति आती है– **"मैं आत्मा हूँ..."**
उसी क्षण परमात्मा का संबंध पुनः अनुभव होने लगता है।

---

**3. विस्मृति (Forgetfulness)**

कई आत्माएँ कठिन समय में तो परमात्मा को याद करती हैं,
लेकिन सामान्य परिस्थितियों में भूल जाती हैं।
परमात्मा चाहते हैं– याद केवल संकट के समय नहीं, बल्कि प्रत्येक क्षण बनी रहे।
यही निरंतर योग है।

---

**दिनभर परमात्मा से जुड़े रहने के सरल उपाय**

परमात्मा बहुत सरल अभ्यास बताते हैं।

**हर कार्य प्रारम्भ करने से पहले**

एक सेकंड रुकें।

मन में अनुभव करें–

**"परमात्मा मेरे साथ हैं।"**

फिर कार्य प्रारम्भ करें।

---

**बोलने से पहले**

एक क्षण रुकिए।

अपने शब्द परमात्मा को समर्पित कीजिए।

फिर बोलिए।

आपकी वाणी स्वतः मधुर और शक्तिशाली बन जाएगी।

---

**चलते समय**

अपने को एक शांत ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव कीजिए।

चलते हुए भी योग संभव है।

---

**भोजन करते समय**

भोजन को परमात्मा की याद में स्वीकार कीजिए।

कृतज्ञता के साथ भोजन ग्रहण कीजिए।

ऐसा भोजन मन और बुद्धि दोनों को पवित्र बनाता है।

---

**हर कार्य के बीच**

केवल एक मिनट का विराम लीजिए।

परमात्मा की याद में लौट आइए।

फिर अगला कार्य प्रारम्भ कीजिए।
धीरे-धीरे यही छोटे-छोटे विराम
निरंतर योग का संस्कार बन जाते हैं।

---

**ब्रह्मा बाबा का प्रेरणादायक उदाहरण**

ब्रह्मा बाबा ने अपने जीवन से सिद्ध किया कि
असंख्य जिम्मेदारियों के बीच भी
निरंतर परमात्मा से जुड़ा रहना संभव है।
वे अनेक आत्माओं से मिलते थे।
केंद्रों का मार्गदर्शन करते थे।
पत्र लिखते थे।
महत्वपूर्ण निर्णय लेते थे।
दिन-रात सेवा करते थे।
फिर भी–
उनकी बुद्धि निरंतर परमात्मा के साथ जुड़ी रहती थी।
इसी निरंतर संबंध ने उनकी वाणी को प्रभावशाली बनाया।
उनके प्रत्येक निर्णय में दिव्यता दिखाई देती थी।
उनकी उपस्थिति से ही लोगों को शांति का अनुभव होता था।
ब्रह्मा बाबा का जीवन यह सिद्ध करता है कि
आध्यात्मिकता संसार से भागना नहीं है, बल्कि संसार में रहते हुए
परमात्मा के साथ निरंतर जुड़े रहने की कला है।

---



**निरंतर योग का फल**

जब योग सहज और निरंतर हो जाता है,

तो आत्मा स्वाभाविक रूप से अनुभव करती है–

- गहन आंतरिक शांति,
- अचल प्रसन्नता,
- निर्भय साहस,
- निष्काम प्रेम,
- स्पष्ट निर्णय-शक्ति,
- व्यर्थ संकल्पों से मुक्ति,
- शक्तिशाली वाइब्रेशन्स,
- सहज सेवा।

ये अलग-अलग उपलब्धियाँ नहीं हैं।

ये सभी

परमात्मा से निरंतर जुड़े रहने के स्वाभाविक फल हैं।

---

**आज का मनन**

स्वयं से पूछें–

- आज मेरी योग की सबसे बड़ी बाधा क्या रही?
- क्या मैंने प्रत्येक कार्य से पहले परमात्मा को याद किया?
- क्या मेरे दिन में कुछ "योग विराम" थे?
- क्या मैं कार्य करते हुए भी परमात्मा का साथ अनुभव कर पाया/पाई?
- क्या मेरा जीवन धीरे-धीरे कर्मयोगी बन रहा है?

---

**"निरंतर योग किसी एक स्थान पर बैठकर प्राप्त होने वाली अवस्था नहीं, बल्कि प्रत्येक क्षण परमात्मा के साथ जीने की कला है। जब स्मृति निरंतर हो जाती है,**

**तब जीवन का प्रत्येक कर्म योगयुक्त हो जाता है और आत्मा परमात्मा की शक्ति का सतत माध्यम बन जाती है।**

# अध्याय 26

# सदैव योगयुक्त बनना - आध्यात्मिक चुंबकत्व की सर्वोच्च अवस्था

# (भाग 3 - समापन)

---

**दैनिक राजयोग अभ्यास**

**"परमात्मा के साथ चलते हुए" मेडिटेशन**

एक शांत स्थान पर बैठ जाएँ।

कुछ गहरी साँसें लेकर स्वयं को सहज और स्थिर करें।

अब अपना ध्यान भृकुटि के मध्य केन्द्रित करें।

अनुभव करें–

**मैं यह शरीर नहीं हूँ।**

**मैं एक ज्योतिर्मय, शांत और पवित्र आत्मा हूँ।**

अब मेरी बुद्धि परमधाम की ओर उड़ रही है।

सामने परमपिता परमात्मा शिव–

**परम ज्योति, परम शांति और परम शक्ति के सागर** के रूप में विराजमान हैं।

उनसे दिव्य प्रकाश की एक किरण मेरी आत्मा से जुड़ रही है।

मैं उस दिव्य प्रकाश से भरता जा रहा/रही हूँ।

अब मैं अपने पूरे दिन की कल्पना करता/करती हूँ।

मैं चल रहा/रही हूँ...

लेकिन परमात्मा मेरे साथ हैं।

मैं कार्य कर रहा/रही हूँ...

लेकिन मेरी बुद्धि परमात्मा से जुड़ी हुई है।

मैं लोगों से मिल रहा/रही हूँ...
लेकिन मेरी दृष्टि आत्मिक है।
मैं बोल रहा/रही हूँ...
लेकिन प्रत्येक शब्द परमात्मा की प्रेरणा से निकल रहा है।
मैं निर्णय ले रहा/रही हूँ...
लेकिन मेरी बुद्धि परमात्मा के प्रकाश से निर्देशित हो रही है।
मैं सेवा कर रहा/रही हूँ...
लेकिन वास्तविक कर्ता परमात्मा हैं।
अब मैं अनुभव करता/करती हूँ–
मेरा परमात्मा से यह प्रकाश-पुल कभी टूटता नहीं।
परिस्थितियाँ बदलती रहती हैं,
लेकिन मेरा संबंध अटूट बना रहता है।
मैं मौन में दोहराता/दोहराती हूँ–
**"परमात्मा मेरे साथ हैं।"**
**"मैं प्रत्येक कर्म उनकी याद में कर रहा/रही हूँ।"**
**"मेरा योग निरंतर है।"**
कुछ मिनट इसी अनुभूति में स्थित रहें।

---

**आत्म-चिंतन**

रात्रि में सोने से पहले स्वयं से पूछें–

- आज मैंने कितनी बार परमात्मा को सहज रूप से याद किया?
- किन परिस्थितियों में मेरा योग टूट गया?
- किन परिस्थितियों में मेरा योग और गहरा हुआ?
- क्या मैं कार्य करते समय आत्म-अभिमानी रहा/रही?
- क्या मैंने हर कार्य से पहले एक क्षण परमात्मा को याद किया?

- कल मैं कौन-सी एक आदत अपनाऊँगा/अपनाऊँगी जिससे मेरा योग और निरंतर हो सके?

इन प्रश्नों के उत्तर प्रतिदिन लिखिए।

यह अभ्यास आपकी योग-स्थिति को दिन-प्रतिदिन स्थिर बनाता जाएगा।

---

**सात-दिवसीय निरंतर योग चुनौती**

अगले सात दिनों तक प्रत्येक घंटे एक मिनट का **"योग विराम"** लें।

घड़ी में नया घंटा शुरू होते ही–

रुकिए।

एक मिनट के लिए–

- स्वयं को आत्मा अनुभव कीजिए।
- परमात्मा को याद कीजिए।
- पूरे विश्व के लिए एक श्रेष्ठ संकल्प कीजिए।

फिर अपना कार्य पहले की तरह जारी रखिए।

**दिन 1 - प्रत्येक घंटे एक मिनट योग।**

**दिन 2 - हर कार्य से पहले पाँच सेकंड परमात्मा की याद।**

**दिन 3 - चलते समय आत्म-अभिमान का अभ्यास।**

**दिन 4 - बोलने से पहले एक सेकंड का मौन।**

**दिन 5 - भोजन से पहले परमात्मा को धन्यवाद।**

**दिन 6 - प्रत्येक मिलने वाली आत्मा को मौन में दुआ देना।**

**दिन 7 - पूरे दिन स्वयं को कर्मयोगी अनुभव करना।**

सात दिनों के अंत में लिखें–

- क्या मेरा मन पहले से अधिक शांत हुआ?
- क्या मेरी प्रतिक्रियाएँ कम हुईं?
- क्या परमात्मा की याद सहज होने लगी?
- क्या कार्य करते समय भी योग बना रहा?

- क्या मेरी वाइब्रेशन्स में परिवर्तन आया?

इन छोटे-छोटे अभ्यासों से निरंतर योग का संस्कार विकसित होने लगता है।

---

**अध्याय का सार**

सदैव योगयुक्त आत्मा वह है जो प्रत्येक कर्म करते हुए भी प्रेमपूर्वक परमात्मा से जुड़ी रहती है।

इस अवस्था के लिए संसार से भागने की आवश्यकता नहीं होती, बल्कि अपनी चेतना को बदलने की आवश्यकता होती है।

निरंतर परमात्मा की याद, आत्म-अभिमान और श्रीमत के अनुसार जीवन जीने से आत्मा को शांति, पवित्रता, प्रेम और शक्ति का अखंड प्रवाह प्राप्त होता है।

ऐसी आत्मा परमात्मा की जीवित निमित्त बन जाती है।

उसके विचार,

उसकी वाणी,

उसके कर्म,

और उसकी वाइब्रेशन्स

सभी दिव्य सेवा के माध्यम बन जाते हैं।

इसीलिए निरंतर योग को आध्यात्मिक चुंबकत्व की सर्वोच्च अवस्था कहा गया है।

क्योंकि इसमें आत्मा नहीं चमकती–

**परमात्मा उसकी प्रत्येक भावना, प्रत्येक शब्द और प्रत्येक कर्म के माध्यम से प्रकाशित होते हैं।**

---

**आज का मुरली मनन**

**"जो आत्मा निरंतर परमात्मा को याद करती है, वह केवल शक्ति प्राप्त नहीं करती, बल्कि स्वयं परमात्मा की शक्ति का माध्यम बन जाती है।"**

आज पूरे दिन अपने हृदय में यह प्रश्न जीवित रखिए–

**"क्या मेरा मन केवल कार्य में लगा है, या कार्य करते हुए भी परमात्मा से प्रेमपूर्वक जुड़ा हुआ है?"**

जब **कर्म और योग** एक हो जाते हैं,

तब जीवन स्वयं सहज सेवा बन जाता है।

आत्मा को आध्यात्मिक चुंबकत्व उत्पन्न करने का प्रयास नहीं करना पड़ता,

क्योंकि वह निरंतर सर्वोच्च स्रोत से भरती रहती है।

जैसे अटूट विद्युत-स्रोत से जुड़ा दीपक निरंतर प्रकाश देता है,

वैसे ही सदैव योगयुक्त आत्मा जहाँ भी जाती है,वहाँ शांति, आशा, प्रेम, और दिव्य प्रकाश फैलाती रहती है।

---

**साकार मुरली से प्रेरणा**

परमात्मा कहते हैं–

**"मीठे बच्चे, कर्म करते हुए भी बुद्धियोग मेरे साथ रखो। कर्मयोगी बनो। योग से आत्मा पवित्र बनेगी, बुद्धि शक्तिशाली बनेगी और प्रत्येक कर्म में सफलता प्राप्त होगी। निरंतर याद ही तुम्हारी सबसे बड़ी शक्ति है।"**

---

**अव्यक्त बापदादा का आशीर्वचन**

**"सदा डबल लाइट बनो। देह, परिस्थितियों और जिम्मेदारियों के बोझ से भी हल्के रहो, और परमात्मा के प्रकाश से भी भरपूर रहो। जब योग आपकी स्वाभाविक अवस्था बन जाएगा, तब प्रत्येक कर्म स्वतः श्रेष्ठ होगा और आपका जीवन अनेक आत्माओं के लिए परमात्मा के प्रेम और शक्ति का अनुभव कराने वाला माध्यम बन जाएगा।"**

---

**अध्याय का समापन संदेश**

**"निरंतर योग कोई कठिन साधना नहीं, बल्कि प्रेम का स्वाभाविक प्रवाह है। जब आत्मा परमात्मा को अपना सदा का साथी बना लेती है, तब वह कभी अकेली नहीं**

रहती, कभी कमजोर नहीं पड़ती और कभी भीतर से रिक्त नहीं होती। उसका जीवन एक ऐसे दीपक की तरह बन जाता है जो सर्वोच्च शक्ति-स्रोत से निरंतर जुड़ा रहता है। इसलिए उसका प्रकाश कभी मंद नहीं पड़ता। उसकी उपस्थिति शांति देती है, उसकी दृष्टि शक्ति देती है, उसकी वाणी आशा देती है और उसका जीवन परमात्मा की महिमा का जीवंत प्रमाण बन जाता है। यही सदैव योगयुक्त अवस्था आध्यात्मिक चुंबकत्व की सर्वोच्च पराकाष्ठा है।"

---

ॐ शान्ति

"जब आत्मा का प्रत्येक संकल्प, प्रत्येक श्वास और प्रत्येक कर्म परमात्मा की याद से जुड़ जाता है, तब जीवन साधारण नहीं रहता। वह परमात्मा के प्रेम, शांति और शक्ति का निरंतर प्रवाह बन जाता है। ऐसी योगयुक्त आत्मा संसार में रहते हुए भी परमात्मा का प्रकाश फैलाती है और असंख्य आत्माओं के लिए आशा, प्रेरणा और आध्यात्मिक चुंबकत्व का अमर दीपक बन जाती है।"

ॐ शान्ति।

# अध्याय 27

# श्रीमत की शक्ति: परमात्मा के निर्देशन में जीवन जीना

## (भाग 1 - श्रीमत का वास्तविक अर्थ और उसकी महिमा)

**"सबसे महान आध्यात्मिक चुंबकत्व तब उत्पन्न होता है, जब आत्मा अपनी सीमित बुद्धि का अनुसरण करना छोड़कर परमात्मा की दिव्य बुद्धि के अनुसार जीवन जीना प्रारम्भ करती है।"**

---

**प्रारम्भिक चिंतन**

कल्पना कीजिए कि दो यात्री एक विशाल घने जंगल से होकर गुजर रहे हैं।
पहला यात्री केवल अपनी समझ पर भरोसा करता है।
उसे विश्वास है कि वह सही मार्ग जानता है।
वह आत्मविश्वास के साथ अलग-अलग रास्तों पर चलता रहता है,
किन्तु कई घंटों बाद उसे पता चलता है कि वह बार-बार उसी स्थान पर लौट आता है।
वह मार्ग भटक चुका है।
अब दूसरे यात्री की कल्पना कीजिए।
उसके साथ एक अनुभवी मार्गदर्शक है,
जो जंगल के प्रत्येक मार्ग,
प्रत्येक खतरे,
और प्रत्येक मंज़िल को भली-भाँति जानता है।
जब भी कोई दोराहा आता है,
मार्गदर्शक प्रेमपूर्वक सही दिशा दिखा देता है।
यात्री सुरक्षित रूप से अपने लक्ष्य तक पहुँच जाता है,
क्योंकि उसने अपनी सीमित समझ से अधिक
मार्गदर्शक पर विश्वास किया।



परमात्मा कहते हैं–

जीवन भी ठीक ऐसा ही है।

प्रतिदिन हम अनेक निर्णयों के सामने खड़े होते हैं।

- क्या मुझे बोलना चाहिए या मौन रहना चाहिए?
- प्रतिक्रिया देनी चाहिए या शांत रहना चाहिए?
- क्षमा करनी चाहिए या मन में पीड़ा रखनी चाहिए?
- भावनाओं का अनुसरण करना चाहिए या सत्य का?

यदि जीवन में परमात्मा का मार्गदर्शन न हो,

तो बुद्धि अनेक बार भ्रमित हो जाती है।

**श्रीमत** परमात्मा का वह प्रेममय मार्गदर्शन है,

जो प्रत्येक परिस्थिति में आत्मा को सही दिशा प्रदान करता है।

जो आत्मा श्रीमत का पालन करती है,

वह स्वाभाविक रूप से

शांत,

सफल,

और आध्यात्मिक रूप से चुंबकीय बन जाती है।

---

**श्रीमत क्या है?**

**श्रीमत** का अर्थ है–

**परमात्मा की श्रेष्ठ मत या दिव्य निर्देशन।**

यह केवल सलाह नहीं है।

यह स्वयं उस सर्वोच्च सत्ता का मार्गदर्शन है,

जो भूत,

वर्तमान

और भविष्य–

तीनों को पूर्ण रूप से जानती है।

मनुष्यों की राय
उनकी भावनाओं,
अनुभवों,
संस्कारों
और सीमित समझ से प्रभावित होती है।
लेकिन श्रीमत
इन सभी सीमाओं से परे है।
वह सदैव
स्वयं के भी
और समस्त आत्माओं के भी
सर्वोच्च कल्याण की ओर ले जाती है।
परमात्मा हमें बाँधने के लिए श्रीमत नहीं देते।
वे हमें मुक्त करने के लिए श्रीमत देते हैं।

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा अपने बच्चों को प्रेमपूर्वक स्मरण कराते हैं–
**"बच्चे, प्रत्येक कदम पर मेरी श्रीमत का पालन करो। तब तुम माया से सुरक्षित रहोगे और अपना श्रेष्ठ भाग्य बनाओगे।"**
प्रत्येक निर्णय
एक कर्म बनता है।
प्रत्येक कर्म
भाग्य का निर्माण करता है।
इसलिए
हर महत्वपूर्ण निर्णय लेने से पहले
उसे परमात्मा के सामने रख देना चाहिए।
अपने आप से यह पूछने के स्थान पर–

**"मेरा मन क्या चाहता है?"**

यह पूछिए–

**"इस परिस्थिति में परमात्मा मुझसे क्या करवाना चाहते हैं?"**

जीवन का यही छोटा-सा परिवर्तन

पूरे भाग्य को बदल देता है।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बार-बार समझाते हैं कि

**श्रीमत सबसे सर्वोच्च अधिकार है।**

जो बच्चे

पूर्ण विश्वास के साथ

परमात्मा की श्रीमत का पालन करते हैं,

वे माया पर विजय प्राप्त करते हैं

और नए विश्व के अपने दिव्य अधिकार के अधिकारी बनते हैं।

**मनन**

**"श्रीमत का पालन भय से उत्पन्न आज्ञापालन नहीं, बल्कि प्रेम से उत्पन्न विश्वास है।"**

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–

श्रेष्ठ आत्मा की बुद्धि में

सदैव एक प्रश्न जीवित रहता है–

**"क्या यह श्रीमत के अनुसार है?"**

ऐसी आत्मा भ्रम से मुक्त रहती है,

क्योंकि वह प्रत्येक निर्णय में

परमात्मा को अपना साथी बना लेती है।

**मनन**

**"जहाँ श्रीमत का पालन होता है, वहाँ स्वतः ही परमात्मा की दुआएँ साथ चलती हैं।"**

---

**श्रीमत आध्यात्मिक चुंबकत्व क्यों उत्पन्न करती है?**

लोग बुद्धिमत्ता की प्रशंसा करते हैं।

ज्ञान का सम्मान करते हैं।

लेकिन

**विवेक पर विश्वास करते हैं।**

श्रीमत

ज्ञान को

जीवन के विवेक में बदल देती है।

जो आत्मा श्रीमत पर चलती है,

वह–

- संघर्ष के समय शांत रहती है।
- सफलता में विनम्र रहती है।
- प्रतीक्षा के समय धैर्यवान रहती है।
- कठिनाइयों में निर्भय रहती है।
- प्रशंसा में न्यारी रहती है।
- विरोध में भी करुणामय बनी रहती है।

ऐसी स्थिरता

दूसरों के मन में गहरा विश्वास उत्पन्न करती है।

लोग शायद यह न समझ सकें कि

उन्हें उस आत्मा के पास इतना अच्छा क्यों लगता है,

लेकिन वे उसके जीवन से प्रवाहित हो रही

**परमात्मा की दिव्य बुद्धि** का अनुभव अवश्य करते हैं।

यही वास्तविक आध्यात्मिक चुंबकत्व है।

---

**आज का मनन**

आज स्वयं से पूछिए–

- क्या मैं अपने मन की सुनता/सुनती हूँ या परमात्मा की?
- निर्णय लेते समय मेरी पहली सलाह किससे होती है–मन, संसार या परमात्मा?
- क्या मैं हर परिस्थिति में यह सोचता/सोचती हूँ कि "इस समय श्रीमत क्या है?"
- क्या मेरे निर्णय मुझे परमात्मा के निकट ले जा रहे हैं?

---

**"जब आत्मा अपनी सीमित बुद्धि का सहारा छोड़कर परमात्मा की असीम बुद्धि पर विश्वास करना सीख जाती है, तब जीवन से भ्रम समाप्त होने लगता है। श्रीमत केवल सही निर्णय नहीं देती, बल्कि आत्मा को ऐसा चरित्र प्रदान करती है जो स्वयं दूसरों के लिए प्रेरणा बन जाता है। यही श्रीमत की वास्तविक शक्ति और आध्यात्मिक चुंबकत्व का आधार है।"**

# अध्याय 27

# श्रीमत की शक्ति: परमात्मा के निर्देशन में जीवन जीना

# (भाग 2 - मनमत, परमत और श्रीमत का चुनाव)

---

**मनमत, परमत और श्रीमत का अंतर**

परमात्मा बताते हैं कि जीवन जीने के तीन आधार हो सकते हैं।

जो आधार हम चुनते हैं,

वैसा ही हमारा भाग्य बनता है।

---

**1. मनमत - अपने मन की मत पर चलना**

**मनमत** का अर्थ है–

अपने मन,

भावनाओं,

इच्छाओं,

रुचियों,

अहंकार

या क्षणिक विचारों के अनुसार निर्णय लेना।

मन कभी स्थिर नहीं रहता।

आज जो सही लगता है,

वही कल गलत प्रतीत हो सकता है।

इसीलिए मनमत पर आधारित निर्णय अनेक बार पश्चाताप का कारण बन जाते हैं।

मनमत कहती है–

"मुझे यही अच्छा लगता है।"

"मैं जैसा चाहता हूँ, वैसा ही करूँगा।"

"मेरी बात ही सही है।"

ऐसी सोच आत्मा को धीरे-धीरे अशांति की ओर ले जाती है।

---

**2. परमत - दूसरों की राय पर चलना**

कई लोग अपने निर्णय स्वयं नहीं लेते।
वे समाज,
परिवार,
मित्रों,
या संसार की राय के अनुसार जीवन जीते हैं।
कभी-कभी दूसरों की सलाह उपयोगी हो सकती है,
किन्तु प्रत्येक मनुष्य की राय
उसके अपने संस्कारों,
अनुभवों,
और सीमित दृष्टिकोण से प्रभावित होती है।
यदि हम हर किसी की राय का अनुसरण करेंगे,
तो हमारी बुद्धि भ्रमित हो जाएगी।
आज एक व्यक्ति एक सलाह देगा,
कल दूसरा व्यक्ति बिल्कुल विपरीत सलाह देगा।
परिणाम–
मन अस्थिर हो जाएगा।

---

**3. श्रीमत - परमात्मा की श्रेष्ठ मत पर चलना**

**श्रीमत कभी नहीं बदलती।**
वह शाश्वत है।
वह पवित्र है।
वह प्रत्येक आत्मा के कल्याण के लिए है।
जब आत्मा श्रीमत का पालन करती है,

तो उसकी बुद्धि स्पष्ट हो जाती है।
निर्णय सरल हो जाते हैं।
और उसका भाग्य स्वतः श्रेष्ठ बनने लगता है।
परमात्मा की श्रीमत हमें कभी भ्रमित नहीं करती।
वह हमें सदैव
सत्य,
शांति,
और श्रेष्ठ कर्मों की ओर ले जाती है।

---

**श्रीमत पर चलने वाली आत्मा की पहचान**

जो आत्मा वास्तव में श्रीमत का पालन करती है,
उसके जीवन में कुछ विशेष गुण स्वतः दिखाई देने लगते हैं।
वह–

- बोलने से पहले सोचती है।
- कोई न देख रहा हो, तब भी ईमानदारी से कार्य करती है।
- वाद-विवाद की अपेक्षा शांति को चुनती है।
- सम्मान पाने से पहले सम्मान देना सीखती है।
- शीघ्र क्षमा कर देती है।
- सेवा करती है, लेकिन प्रशंसा की अपेक्षा नहीं रखती।
- प्रत्येक महत्वपूर्ण निर्णय से पहले परमात्मा को याद करती है।

ऐसी आत्मा का जीवन सरल हो जाता है,
क्योंकि उसकी दिशा स्पष्ट होती है।

---

**दैनिक जीवन में श्रीमत का प्रयोग**

परमात्मा चाहते हैं कि श्रीमत केवल मुरली तक सीमित न रहे।
वह हमारे प्रत्येक निर्णय में दिखाई दे।

**यदि कोई कठोर शब्द कह दे...**

**मनमत कहती है–**

"तुरन्त उत्तर दो।"

**परमत कहती है–**

"उसे दिखा दो कि तुम कमजोर नहीं हो।"

**श्रीमत कहती है–**

"पहले स्वयं शांत रहो।
अपनी स्थिति की रक्षा करो।
फिर गरिमा और प्रेम से उत्तर दो।"

---

**यदि सफलता प्राप्त हो जाए...**

**मनमत कहती है–**

"यह मेरी उपलब्धि है।"

**श्रीमत कहती है–**

**"परमात्मा ने मुझे निमित्त बनाया है।"**

विनम्रता सफलता को सुरक्षित रखती है।

---

**यदि कोई गलती कर दे...**

**मनमत कहती है–**

"उसकी आलोचना करो।"

**श्रीमत कहती है–**

"प्रेम और रहम से सुधारो।"

कठोरता भय उत्पन्न करती है।



प्रेम परिवर्तन लाता है।

---

**यदि कोई आपका अपमान कर दे...**

**मनमत कहती है–**

"मैं इसे कभी नहीं भूलूँगा।"

**श्रीमत कहती है–**

"मैं आत्मा हूँ।

यह भी एक आत्मा है।

मैं अपने मन की शांति नहीं खोऊँगा।"

---

**यदि कोई आपसे आगे निकल जाए...**

**मनमत कहती है–**

"मुझसे यह सहन नहीं होगा।"

**श्रीमत कहती है–**

"हर आत्मा अपना-अपना पार्ट निभा रही है।

मैं उसे दुआ दूँगा।"

---

हर दिन जीवन हमें अनेक अवसर देता है।

प्रत्येक अवसर पर

हमें मनमत,

परमत,

और श्रीमत–

इन तीनों में से किसी एक को चुनना होता है।

यही चुनाव

हमारे वर्तमान

और भविष्य–

दोनों का निर्माण करता है।

---

**ब्रह्मा बाबा का प्रेरणादायक उदाहरण**

ब्रह्मा बाबा का सम्पूर्ण जीवन
श्रीमत पर पूर्ण विश्वास का अनुपम उदाहरण है।
संसार की दृष्टि से
परमात्मा की अनेक आज्ञाएँ कठिन प्रतीत होती थीं।
लेकिन ब्रह्मा बाबा ने
कभी सुविधा के आधार पर श्रीमत को नहीं परखा।
उन्होंने केवल यह देखा–
**"यह परमात्मा की इच्छा है।"**
उनका विश्वास अटूट था।
उन्होंने अपने मन की नहीं,
परमात्मा की सुनी।
इसी सम्पूर्ण समर्पण के कारण
परमात्मा उनके माध्यम से असाधारण कार्य करा सके।
उनकी आज्ञाकारिता,
उनकी आध्यात्मिक शक्ति,
उनकी दिव्यता,
और उनके अद्भुत चुंबकत्व का आधार बन गई।

---

**श्रीमत परमात्मा की दुआएँ क्यों दिलाती है?**

जब भी हम श्रीमत का पालन करते हैं,
हमारे विचार,
भावनाएँ,
और कर्म



परमात्मा के सिद्धान्तों के अनुरूप हो जाते हैं।
इससे आत्मा और परमात्मा के बीच
एक सुंदर सामंजस्य स्थापित हो जाता है।
तब दुआएँ स्वतः प्राप्त होने लगती हैं।
ऐसा नहीं कि परमात्मा हमें पुरस्कार दे रहे हैं।
बल्कि–
हम स्वयं को उनकी कृपा ग्रहण करने योग्य बना लेते हैं।
श्रीमत–

- अनावश्यक दुःख से बचाती है।
- समय और शक्ति की रक्षा करती है।
- श्रेष्ठ कर्मों का निर्माण करती है।
- संबंधों को मधुर बनाती है।
- और सबसे महत्वपूर्ण–
  आत्मा को परमात्मा के निकट बनाए रखती है।

---

**आज का मनन**

स्वयं से पूछिए–

- आज मेरे कितने निर्णय मनमत पर आधारित थे?
- क्या मैंने किसी परिस्थिति में संसार की राय को परमात्मा की राय से अधिक महत्व दिया?
- क्या मैंने बोलने से पहले श्रीमत को याद किया?
- क्या मेरे निर्णयों में अहंकार था या समर्पण?
- क्या मैं वास्तव में अपने जीवन का मार्गदर्शक परमात्मा को बना रहा/रही हूँ?

---

**"हर परिस्थिति में मनमत और श्रीमत दोनों हमारे सामने उपस्थित होती हैं। मनमत तत्काल सुख का वादा करती है, लेकिन अंत में दुःख देती है। श्रीमत कभी-कभी त्याग माँगती है, लेकिन अंत में शांति, सफलता और श्रेष्ठ भाग्य प्रदान करती है। जो आत्मा बार-बार श्रीमत का चुनाव करती है, वही अंततः परमात्मा की दिव्य शक्ति और आध्यात्मिक चुंबकत्व का जीवंत उदाहरण बन जाती है।"**

# अध्याय 27

# श्रीमत की शक्ति: परमात्मा के निर्देशन में जीवन जीना (भाग 3 - समापन)

---

**दैनिक अभ्यास**

**परमात्मा से परामर्श (Consulting God Meditation)**

प्रातःकाल कुछ मिनट शांत होकर बैठिए।

शरीर से न्यारे होकर स्वयं को एक ज्योतिर्मय आत्मा अनुभव कीजिए।

अब परमधाम में स्थित परमपिता परमात्मा शिव को स्मरण कीजिए।

उनके दिव्य प्रकाश की किरणें आपकी आत्मा को भर रही हैं।

अब अपने पूरे दिन की सभी जिम्मेदारियाँ परमात्मा के सामने रख दीजिए।

मन ही मन प्रार्थना कीजिए–

**"हे परमात्मा, आज मेरा प्रत्येक संकल्प आपकी बुद्धि को प्रतिबिंबित करे।"**

**"मेरे प्रत्येक शब्द में आपका प्रेम झलके।"**

**"मेरा प्रत्येक कर्म आपकी श्रीमत के अनुसार हो।"**

अब कुछ क्षण मौन में रहिए।

दिनभर जब भी कोई महत्वपूर्ण निर्णय लेना हो–

एक क्षण रुकिए।

परमात्मा को याद कीजिए।

फिर निर्णय लीजिए।

धीरे-धीरे यह छोटा-सा अभ्यास

जीवन को श्रीमत के अनुसार जीने का स्वाभाविक संस्कार बना देगा।

---

**आत्म-चिंतन**

रात्रि में सोने से पहले स्वयं से पूछिए–

- आज मैंने कौन-कौन से निर्णय श्रीमत के अनुसार लिए?
- कहाँ मैंने अपनी मनमत को परमात्मा की श्रीमत से ऊपर रखा?
- क्या अहंकार को चुनौती मिलने पर भी मैं शांत रहा/रही?
- क्या किसी महत्वपूर्ण कार्य से पहले मैंने परमात्मा का मार्गदर्शन लिया?
- आज परमात्मा ने मुझे कौन-सा नया पाठ सिखाया?

इन प्रश्नों के उत्तर प्रतिदिन लिखिए।

धीरे-धीरे आपकी बुद्धि और अधिक स्पष्ट तथा निर्णय अधिक श्रेष्ठ होते जाएँगे।

---

**सात-दिवसीय श्रीमत चैलेंज**

अगले सात दिनों तक प्रतिदिन परमात्मा की एक श्रीमत का विशेष अभ्यास कीजिए।

**दिन 1**

कम बोलिए और मधुर बोलिए।

**दिन 2**

प्रत्येक आत्मा को पहले सम्मान दीजिए।

**दिन 3**

हर परिस्थिति में शांत रहने का अभ्यास कीजिए।

**दिन 4**

प्रत्येक आत्मा को परमात्मा की संतान समझकर देखिए।

**दिन 5**



बिना किसी पहचान या प्रशंसा की अपेक्षा के सेवा कीजिए।

**दिन 6**

प्रत्येक महत्वपूर्ण कार्य से पहले परमात्मा को याद कीजिए।

**दिन 7**

दिन का समापन कृतज्ञता और आत्म-परीक्षण के साथ कीजिए।

सप्ताह के अंत में लिखिए–

- क्या मेरा मन पहले से अधिक हल्का हो गया?
- क्या मेरे संबंधों में अधिक मधुरता आई?
- क्या मेरे निर्णय अधिक स्पष्ट हुए?
- क्या मैं परमात्मा का साथ अधिक अनुभव करने लगा/लगी?

आप पाएँगे कि श्रीमत का अभ्यास केवल व्यवहार नहीं बदलता,
वह सम्पूर्ण व्यक्तित्व को रूपांतरित कर देता है।

---

**अध्याय का सार**

**श्रीमत जीवन के प्रत्येक क्षेत्र के लिए परमात्मा का सर्वोच्च मार्गदर्शन है।**

यह आत्मा को मनमत और संसार की सीमित राय से ऊपर उठाकर
शांति,
विवेक,
श्रेष्ठ कर्म
और ऊँचे भाग्य की ओर ले जाती है।

जो आत्मा श्रद्धापूर्वक श्रीमत का पालन करती है,
उसमें स्वाभाविक रूप से–

- विनम्रता,
- स्थिरता,
- परख-शक्ति,
- धैर्य,



- और परमात्मा पर अटूट विश्वास विकसित हो जाता है।

ऐसी आत्मा का जीवन सरल भी होता है और शक्तिशाली भी,
क्योंकि उसके प्रत्येक विचार,
प्रत्येक शब्द,
और प्रत्येक कर्म में
उसकी व्यक्तिगत इच्छा नहीं,
बल्कि परमात्मा की दिव्य बुद्धि प्रतिबिंबित होती है।
मनमत के स्थान पर श्रीमत का चुनाव करके
आत्मा केवल अपना वर्तमान ही नहीं बदलती,
बल्कि अपना श्रेष्ठ भविष्य और दिव्य भाग्य भी निर्मित करती है।

---

**आज का मुरली मनन**

**"श्रीमत के अनुसार उठाया गया प्रत्येक कदम आत्मा को परमात्मा के और निकट ले जाता है तथा उसके श्रेष्ठ भाग्य का निर्माण करता है।"**

आज पूरे दिन यह प्रश्न अपने भीतर जीवित रखिए–
**"क्या यह मेरा विचार है, संसार की राय है, या परमात्मा की श्रीमत?"**
जब श्रीमत
आपके जीवन की दिशा बन जाती है,
तो भ्रम समाप्त हो जाता है,
निर्भयता बढ़ जाती है,
और आत्मा परमात्मा की दिव्य शिक्षाओं का जीवंत उदाहरण बन जाती है।
यही अडिग परमात्म-संबंध
स्थायी आध्यात्मिक चुंबकत्व का महान स्रोत है।

---

**साकार मुरली से प्रेरणा**

परमात्मा कहते हैं–



"मीठे बच्चे, हर कदम श्रीमत पर चलो। मनमत छोड़ो। श्रीमत पर चलने वाले बच्चे कभी धोखा नहीं खाते। श्रीमत ही तुम्हें माया से सुरक्षित रखेगी और ऊँचा पद दिलाएगी।"

---

अव्यक्त बापदादा का आशीर्वचन

"बच्चे, हर संकल्प से पहले यह जाँच करो–क्या यह श्रीमत है? जो आत्मा हर कदम पर परमात्मा को अपना साथी और सलाहकार बनाती है, वह सहज ही सर्व की दुआओं की अधिकारी बन जाती है। श्रीमत पर चलने वाला जीवन सदैव निश्चिंत, शक्तिशाली और सफल होता है।"

---

अध्याय का समापन संदेश

"श्रीमत केवल नियमों का संग्रह नहीं है; यह परमात्मा का प्रेममय हाथ है, जो प्रत्येक मोड़ पर आत्मा का मार्गदर्शन करता है। जब आत्मा अपनी सीमित बुद्धि के स्थान पर परमात्मा की असीम बुद्धि को स्वीकार कर लेती है, तब उसके निर्णय बदल जाते हैं, कर्म बदल जाते हैं, संस्कार बदल जाते हैं और अंततः उसका भाग्य भी बदल जाता है। ऐसी आत्मा परिस्थितियों की नहीं, परमात्मा की दिशा में चलती है। उसका जीवन स्वयं एक संदेश बन जाता है कि सच्ची सफलता बुद्धि की चतुराई से नहीं, बल्कि श्रीमत के पालन से प्राप्त होती है। यही जीवन आध्यात्मिक चुंबकत्व का उज्ज्वल उदाहरण बन जाता है।"

---

ॐ शान्ति

"जब श्रीमत आपके जीवन का कम्पास बन जाती है, तब प्रत्येक निर्णय सही दिशा में उठता है, प्रत्येक कर्म श्रेष्ठ बनता है और प्रत्येक कदम आपको परमात्मा के और निकट ले जाता है। तब आपका जीवन केवल आपका नहीं रहता–वह परमात्मा की बुद्धि, प्रेम और शक्ति का जीवंत माध्यम बन जाता है। यही श्रीमत का चमत्कार है, यही सच्चा आध्यात्मिक चुंबकत्व है।"

# अध्याय 28

# आत्मिक दृष्टि से संबंध: आध्यात्मिक रूप से आकर्षक संबंधों का रहस्य

## (भाग 1 - आत्मिक चेतना से संबंधों का रूपांतरण)

**"सबसे सुंदर संबंध आसक्ति या अपेक्षाओं पर नहीं टिके होते। वे आत्म-अभिमान, आध्यात्मिक सम्मान और परमात्मा के प्रेम की नींव पर निर्मित होते हैं।"**

---

**प्रारम्भिक चिंतन**

सूर्य की कल्पना कीजिए।

वह सम्पूर्ण पृथ्वी पर समान रूप से प्रकाश फैलाता है।

वह पर्वतों, नदियों, वृक्षों, और प्रत्येक घर पर समान रूप से चमकता है।

वह यह नहीं चुनता कि किस पर प्रकाश डाले और किस पर नहीं।

वह किसी से बदले में कुछ नहीं चाहता।

वह केवल अपना प्रकाश फैलाता रहता है।

परमात्मा कहते हैं–

**आध्यात्मिक रूप से श्रेष्ठ आत्मा भी अपने संबंध इसी प्रकार बनाती है।**

वह सम्मान देती है, चाहे उसे सम्मान मिले या न मिले।

वह प्रेम देती है,लेकिन आसक्ति नहीं रखती।

वह क्षमा करती है,बिना किसी हिसाब-किताब के।

वह दुआएँ देती है,बिना किसी प्रशंसा की अपेक्षा के।

ऐसी आत्मा सभी के हृदय में स्थान बना लेती है,

क्योंकि उसका प्रेम परमात्मा के प्रेम का प्रतिबिंब होता है।

आध्यात्मिक रूप से चुंबकीय संबंधों का रहस्यदूसरों को बदलना नहीं है,

बल्कि

**अपनी चेतना को बदलना है।**

**संबंध अपनी सुंदरता क्यों खो देते हैं?**

अधिकांश संबंध खुशी और अपनत्व से प्रारम्भ होते हैं।

लेकिन समय के साथ– गलतफहमियाँ बढ़ती हैं। अपेक्षाएँ बढ़ने लगती हैं।

अहंकार प्रवेश कर जाता है। आसक्ति गहरी हो जाती है।

संवाद कम होने लगता है।

और धीरे-धीरे जहाँ पहले आनंद था, वहाँ निराशा आ जाती है।

परमात्मा बताते हैं– समस्या संबंधों में नहीं है।

वास्तविक समस्या है–

**देह-अभिमान।**

जब हम स्वयं को आत्मा भूलकर शरीर समझने लगते हैं,

तब हम दूसरों को भी केवल शरीर के आधार पर देखने लगते हैं।

हम सोचते हैं–

"यह मेरा परिवार है।"

"यह मेरा मित्र है।"

"यह मेरा सहयोगी है।"

"यह मेरा बच्चा है।"

"यह मेरा पद है।"

यही 'मेरा' की भावना

आसक्ति,

भय,

तुलना,

और अधिकार-बोध को जन्म देती है।

आत्मिक चेतना

इन सभी बोझों को समाप्त कर देती है।

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा अपने बच्चों से प्रेमपूर्वक कहते हैं–

**"प्रत्येक आत्मा को मेरी संतान समझकर देखो।"**

जब हम लोगों को परमात्मा की दृष्टि से देखना प्रारम्भ करते हैं,
तो हमारी दृष्टि बदल जाती है।
हम दोषों के स्थान पर विशेषताओं को देखने लगते हैं।
व्यवहार के स्थान पर संस्कारों को समझने लगते हैं।
प्रेम माँगने के स्थान पर प्रेम देने वाले बन जाते हैं।
यही है–

**आध्यात्मिक दृष्टि।**

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बार-बार समझाते हैं–
प्रत्येक आत्मा
विश्व-नाटक का एक शाश्वत अभिनेता है।
हर आत्मा अपना विशिष्ट पार्ट निभा रही है।
इसलिए देह-अभिमानी संबंधों में उलझने के स्थान पर
आत्मिक प्रेम और आत्मिक सम्मान बनाए रखना चाहिए।

**मनन**

**"जब आत्मा का स्मरण रहता है, तब आलोचना कम हो जाती है और करुणा बढ़ जाती है।"**

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–
श्रेष्ठ आत्माएँ दूसरों में केवल विशेषताएँ देखती हैं।
वे दुआओं की दाता बन जाती हैं। वे दूसरों की कमजोरियों से प्रभावित नहीं होतीं,



क्योंकि वे स्वयं आत्मिक स्थिति में स्थित रहती हैं।

**मनन**

**"आत्मिक चेतना पर आधारित संबंध केवल जोड़ते नहीं, बल्कि आत्माओं को उपचार, उत्थान और मुक्ति भी प्रदान करते हैं।"**

---

**आसक्ति और आध्यात्मिक प्रेम का अंतर**

**आसक्ति कहती है–**

**"तुम मेरे हो।"**

**आध्यात्मिक प्रेम कहता है–**

**"तुम परमात्मा के हो।"**

---

आसक्ति

वियोग से डरती है।

आध्यात्मिक प्रेम स्वतंत्रता देता है।

---

आसक्ति

अपेक्षाएँ रखती है।

आध्यात्मिक प्रेम कृतज्ञता व्यक्त करता है।

---

आसक्ति

निर्भरता उत्पन्न करती है।

आध्यात्मिक प्रेम आत्मिक शक्ति जगाता है।

---

परमात्मा का प्रेम

कभी बाँधता नहीं।

वह सदैव मुक्त करता है।

**आज का मनन**

अपने आप से पूछिए–

- क्या मेरे संबंध प्रेम पर आधारित हैं या अपेक्षाओं पर?
- क्या मैं लोगों को आत्मा के रूप में देखता/देखती हूँ या केवल उनके व्यवहार को?
- क्या मैं सम्मान पाने से पहले सम्मान देता/देती हूँ?
- क्या मेरे प्रेम में स्वतंत्रता है या अधिकार की भावना?

---

**"जब हम आत्मा की दृष्टि से संबंधों को देखना सीख जाते हैं, तब लोग बदलें या न बदलें, हमारा अनुभव बदल जाता है। संबंध बोझ नहीं रहते; वे परमात्मा के प्रेम को व्यक्त करने का माध्यम बन जाते हैं। यही आत्मिक चेतना आध्यात्मिक चुंबकत्व का वास्तविक रहस्य है।"**

---

**अध्याय 28**

**आत्मिक दृष्टि से संबंध: आध्यात्मिक रूप से आकर्षक संबंधों का रहस्य**

**(भाग 2 - आध्यात्मिक रूप से चुंबकीय संबंधों के पाँच आधार)**

---

**आध्यात्मिक रूप से चुंबकीय संबंधों के पाँच आधार**

**1. प्रत्येक आत्मा का सम्मान करें**

सम्मान प्रत्येक स्वस्थ संबंध की नींव है।

परमात्मा हमें सिखाते हैं–हर आत्मा का सम्मान करो,

चाहे उसकी आयु कुछ भी हो, उसका पद कोई भी हो, उसकी शिक्षा,

धर्म, संस्कृति या परिस्थितियाँ कैसी भी हों।

प्रत्येक आत्मा मूल्यवान है, क्योंकि प्रत्येक आत्मा शाश्वत है,

परमात्मा की संतान है, और विश्व-नाटक में अपना अनूठा पार्ट निभा रही है।



जब हम दूसरों का सम्मान करते हैं, तो उनके भीतर भी आत्म-सम्मान जागृत होने लगता है।
सम्मान संबंधों में विश्वास उत्पन्न करता है।
और विश्वास आध्यात्मिक चुंबकत्व का सबसे मजबूत आधार है।

---

**2. विभिन्न संस्कारों को स्वीकार करना सीखें**

इस संसार में दो आत्माओं के संस्कार कभी एक जैसे नहीं हो सकते।
प्रत्येक आत्मा अनेक जन्मों के अनुभवों, कर्मों और संस्कारों का परिणाम है।
इसलिए
हर व्यक्ति अलग सोचता है,
अलग महसूस करता है,
और अलग प्रकार से व्यवहार करता है।
जब कोई हमारे अनुसार व्यवहार नहीं करता,
तो हम अक्सर पूछते हैं–
**"यह ऐसा क्यों है?"**
परमात्मा हमें एक श्रेष्ठ प्रश्न पूछना सिखाते हैं–
**"इस आत्मा के माध्यम से परमात्मा मुझे कौन-सा गुण सिखाना चाहते हैं?"**
शायद–
कोई हमें सहनशीलता सिखाने आया है।
कोई धैर्य।
कोई विनम्रता।
कोई क्षमा।
जब स्वीकार्यता आती है, तो संघर्ष कम हो जाता है।
और जहाँ समझ होती है, वहाँ संबंध स्वतः मधुर हो जाते हैं।

---



**3. प्रतिक्रिया नहीं, दुआ देना सीखें**

जब कोई हमें दुःख देता है,
तो मन तुरंत प्रतिक्रिया देना चाहता है।
उत्तर देना चाहता है।
अपना पक्ष सिद्ध करना चाहता है।
लेकिन परमात्मा एक श्रेष्ठ मार्ग बताते हैं–
**"प्रतिक्रिया मत दो, दुआ दो।"**
दुआ देने का अर्थ
गलत बात को स्वीकार करना नहीं है।
दुआ देने का अर्थ है–
अपने मन की शांति की रक्षा करना।
जब हम किसी आत्मा के लिए शुभकामना रखते हैं,
तो सबसे पहले हमारा अपना हृदय शांत होता है।
दुआएँ सिर्फ दूसरे को ही नहीं बदलतीं,
वे स्वयं हमें भी शक्तिशाली बना देती हैं।

---

**4. प्रेमपूर्वक संवाद करें**

सत्य बोलना आवश्यक है,
किन्तु सत्य कठोर नहीं होना चाहिए।
सुधार करना आवश्यक है,
किन्तु सुधार कभी अपमान नहीं बनना चाहिए।
परमात्मा कहते हैं–
**मधुर बोलो।**
**सही समय पर बोलो।**
**ऐसा बोलो जिससे कल्याण हो।**
जब वाणी में प्रेम होता है, तो साधारण शब्द भी हृदय को स्पर्श कर लेते हैं।



लेकिन जब अहंकार होता है, तो सत्य भी कटु लगने लगता है।
आध्यात्मिक चुंबकत्व ज्ञान से नहीं, बल्कि **मधुर वाणी** से भी बढ़ता है।

---

**5. शीघ्र क्षमा करें**

मन में रंजिश रखना आत्मा पर सबसे भारी बोझों में से एक है।
क्षमा का अर्थ अन्याय को सही मान लेना नहीं है।
क्षमा का अर्थ है– अपने हृदय को क्रोध, पीड़ा, और कटुता से मुक्त करना।
परमात्मा बार-बार प्रत्येक आत्मा को अवसर देते हैं। वे किसी से द्वेष नहीं रखते।
यदि परमात्मा इतने दयालु हैं, तो उनके बच्चे होने के नाते हमें भी
क्षमा का अभ्यास करना चाहिए।
क्षमा दोनों हृदयों को मुक्त करती है।
जिसने गलती की, उसे भी।
और जिसने दुःख सहा, उसे भी।

---

**दोषों के स्थान पर विशेषताएँ देखने की कला**

परमात्मा हमें सिखाते हैं–
हर आत्मा में
कोई न कोई विशेषता अवश्य है।
किसी में साहस है।
किसी में धैर्य है।
किसी में सेवा-भाव है।
किसी में सादगी है।
किसी में प्रेम है।
किसी में त्याग है।
यदि हम केवल कमियाँ खोजते रहेंगे,
तो हमारी दृष्टि भी नकारात्मक बन जाएगी।



लेकिन यदि हम सचेत होकर विशेषताओं को देखना प्रारम्भ करें,
तो हमारी दृष्टि दिव्य बन जाती है।
जो आत्मा दूसरों की विशेषताओं की सराहना करती है,
वह स्वयं भी सबकी प्रिय बन जाती है।
यही है **विशेषता-दृष्टि।**

---

**संबंध: आत्म-परिवर्तन का माध्यम**

परमात्मा बताते हैं–
हर संबंध एक आध्यात्मिक विद्यालय है।
कठिन लोग हमें सहनशीलता सिखाते हैं।
भिन्न विचार हमें स्वीकार्यता सिखाते हैं।
प्रतीक्षा हमें धैर्य सिखाती है।
विपरीत परिस्थितियाँ हमें साहस सिखाती हैं।
परमात्मा किसी भी आत्मा को संयोगवश हमारे जीवन में नहीं भेजते।
हर आत्मा हमारे भीतर छिपे किसी संस्कार को सामने लाती है,
जिसे अभी परिवर्तन की आवश्यकता है।
इसलिए
यह मत पूछिए–
**"यह मेरे साथ ही क्यों हो रहा है?"**
इसके स्थान पर पूछिए–
**"इस परिस्थिति के माध्यम से परमात्मा मुझे कौन-सा गुण विकसित करना सिखा रहे हैं?"**
जब यह दृष्टि विकसित हो जाती है, तो शिकायत समाप्त हो जाती है,
और
सीखने की भावना प्रारम्भ हो जाती है।

---

**ब्रह्मा बाबा का प्रेरणादायक उदाहरण**

ब्रह्मा बाबा के सामने दुनिया के अनेक देशों, भाषाओं, संस्कृतियों, और भिन्न-भिन्न संस्कारों वाली आत्माएँ आईं।

लेकिन हर आत्मा ने एक ही अनुभव किया–

**"बाबा मुझे प्रेम करते हैं।"**

उन्होंने कभी तुलना नहीं की।

कभी किसी को छोटा या बड़ा नहीं माना।

उन्होंने प्रत्येक आत्मा को आत्मिक दृष्टि से देखा।

उनकी दृष्टि में दोष नहीं, विशेषताएँ थीं।

निर्णय नहीं, स्वीकार्यता थी।

आलोचना नहीं, आशीर्वाद था।

इसी कारण उनके पास आने वाली प्रत्येक आत्मा सम्मान, सुरक्षा, और अपनापन अनुभव करती थी। यही उनके अद्भुत **आध्यात्मिक चुंबकत्व** का एक प्रमुख कारण था।

---

**सम्पूर्ण विश्व को परमात्मा का परिवार मानने की दृष्टि**

परमात्मा हमें सिखाते हैं– सम्पूर्ण मानव परिवार उनका परिवार है।

जब यह अनुभूति हृदय में स्थिर हो जाती है,

तो सीमाएँ समाप्त होने लगती हैं। जाति, धर्म, देश, भाषा, और संस्कृति के भेद महत्व खोने लगते हैं। एकता स्वाभाविक बन जाती है। प्रतिस्पर्धा कम हो जाती है। सहयोग बढ़ जाता है। तब आत्मा केवल अपने परिवार तक सीमित नहीं रहती, बल्कि **विश्व-सेवाधारी** बन जाती है। उसका हृदय सम्पूर्ण विश्व के लिए शुभभावना, दुआ, और करुणा से भर जाता है। ऐसी विशाल दृष्टि आध्यात्मिक चुंबकत्व को असीम बना देती है।

# अध्याय 28

# आत्मिक दृष्टि से संबंध: आध्यात्मिक रूप से आकर्षक संबंधों का रहस्य

## (भाग 3 - दैनिक अभ्यास, आत्म-चिंतन एवं अध्याय समापन)

---

**दैनिक अभ्यास**

**आत्मा को देखने का ध्यान (Seeing the Soul Meditation)**

शांत होकर बैठ जाइए।

कुछ क्षण के लिए शरीर से न्यारे होकर स्वयं को एक शांत, ज्योतिर्मय आत्मा अनुभव कीजिए।

अब परमपिता परमात्मा शिव को स्मरण कीजिए।

अनुभव कीजिए कि उनका दिव्य प्रकाश आपकी आत्मा को शांति, प्रेम और शक्ति से भर रहा है।

अब उस व्यक्ति को अपने सामने लाइए,

जिसके साथ संबंध निभाने में आपको कठिनाई अनुभव होती है।

उसके व्यवहार को मत देखिए।

उसके शब्दों को भी मत याद कीजिए।

उसे केवल एक ज्योतिर्मय आत्मा के रूप में देखिए–

परमात्मा की एक प्रिय संतान।

अब मन ही मन उसे शुभकामनाएँ दीजिए–

**"आप सदा शांति का अनुभव करें।"**

**"आप परमात्मा के प्रेम का अनुभव करें।"**

**"आपके मूल दिव्य गुण जागृत हों।"**

कुछ क्षण इसी श्रेष्ठ दृष्टि में स्थित रहिए।

अनुभव कीजिए–

जैसे-जैसे आपकी दृष्टि बदलती है,
वैसे-वैसे आपका अपना हृदय भी हल्का और प्रेमपूर्ण होता जा रहा है।

---

**आत्म-चिंतन**

रात्रि में सोने से पहले स्वयं से पूछिए–

- क्या आज मैंने लोगों को आत्मा के रूप में देखा या केवल उनके व्यक्तित्व को?
- क्या मैंने परिस्थितियों पर प्रतिक्रिया दी या आत्मिक जागरूकता से उत्तर दिया?
- क्या मैंने दूसरों की विशेषताओं की सराहना की?
- क्या मैंने शीघ्र क्षमा कर दिया?
- क्या मेरे संबंधों में परमात्मा का प्रेम झलक रहा था?

इन प्रश्नों के उत्तर प्रतिदिन लिखिए।
धीरे-धीरे आप अनुभव करेंगे कि आपके संबंध अधिक मधुर और सहज होते जा रहे हैं।

---

**सात-दिवसीय संबंध चैलेंज**

अगले सात दिनों तक
अपने प्रत्येक संबंध में प्रतिदिन एक आध्यात्मिक गुण का अभ्यास कीजिए।

**दिन 1**

हर आत्मा को सम्मान दीजिए।

**दिन 2**

हर आत्मा की किसी न किसी विशेषता की प्रशंसा कीजिए।

**दिन 3**

हर परिस्थिति में मधुर वाणी बोलिए।

**दिन 4**

जिसने भी दुःख दिया हो, उसे तुरंत क्षमा कर दीजिए।

**दिन 5**

हर आत्मा को मन से दुआएँ दीजिए।

**दिन 6**

प्रेमपूर्ण रहें, लेकिन न्यारे भी रहें।

**दिन 7**

प्रत्येक आत्मा को परमात्मा की संतान समझकर देखिए।

सप्ताह के अंत में स्वयं से पूछिए–

- क्या मेरे संबंध पहले से अधिक सहज हो गए?
- क्या मेरा मन अधिक हल्का हो गया?
- क्या मेरे भीतर प्रतिक्रियाएँ कम हुईं?
- क्या मेरा प्रेम अधिक निस्वार्थ हुआ?

आप पाएँगे कि

संबंध इसलिए नहीं बदलने लगे क्योंकि दूसरे बदल गए,

बल्कि इसलिए क्योंकि

**आपकी चेतना बदल गई।**

---

**अध्याय का सार**

आध्यात्मिक रूप से आकर्षक संबंध

देह-अभिमान पर नहीं,

बल्कि

**आत्मिक चेतना** पर आधारित होते हैं।

परमात्मा हमें सिखाते हैं–

प्रत्येक आत्मा को उनकी संतान समझो।

आसक्ति को

आध्यात्मिक प्रेम में बदलो।
अपेक्षाओं को स्वीकार्यता में बदलो।
आलोचना को सराहना में बदलो।
प्रतिक्रियाओं को दुआओँ में बदलो।
जब हम सम्मान, क्षमा, समझ, करुणा और श्रेष्ठ दृष्टि का अभ्यास करते हैं,
तो हमारे संबंध परमात्मा की शांति और प्रेम के माध्यम बन जाते हैं।
ऐसे संबंध आत्मा को कमजोर नहीं करते,
बल्कि उसे और अधिक शक्तिशाली बनाते हैं।
वे इस सत्य का जीवंत प्रमाण बन जाते हैं कि
**दिव्य चेतना मानव संबंधों को दिव्य संबंधों में बदल सकती है।**

---

**आज का मुरली मनन**

**"किसी आत्मा को शरीर की दृष्टि से मत देखो। परमात्मा की दृष्टि से देखो, तब प्रत्येक संबंध दुआओँ का स्रोत बन जाएगा।"**

आज प्रत्येक व्यक्ति से मिलने से पहले एक क्षण रुकिए और स्वयं से कहिए–
**"यह केवल एक व्यक्ति नहीं है। यह एक शाश्वत आत्मा है, परमात्मा की प्रिय संतान है, जो विश्व-नाटक में अपना अनूठा पार्ट निभा रही है।"**
जब यह जागरूकता स्वाभाविक बन जाती है, तब संबंध संघर्ष का कारण नहीं रहते, बल्कि परमात्मा के प्रेम को व्यक्त करने का अवसर बन जाते हैं।
तब आपकी उपस्थिति उपचार बन जाती है।
आपके शब्द दुआएँ बन जाते हैं।
और आपका हृदय ऐसा आध्यात्मिक घर बन जाता है,
जहाँ प्रत्येक आत्मा  सम्मान, स्वीकार्यता, और प्रेम का अनुभव करती है।
यही है **आध्यात्मिक चुंबकत्व की शांत, दिव्य और अजेय शक्ति।**

---

**साकार मुरली से प्रेरणा**



परमात्मा कहते हैं–

**"मीठे बच्चे, सभी आत्माओं को आत्मा समझकर देखो। किसी के अवगुण नहीं देखो, केवल विशेषताएँ देखो। जहाँ विशेषता देखने की दृष्टि है, वहाँ स्वतः दुआएँ प्राप्त होती हैं और संबंध मधुर बन जाते हैं।"**

---

**अव्यक्त बापदादा का आशीर्वचन**

**"बच्चे, हर आत्मा को दुआओँ की दृष्टि से देखो। दोष देखने वाले नहीं, विशेषता देखने वाले बनो। जो आत्मा दूसरों को सम्मान, प्रेम और दुआएँ देती है, वही स्वयं परमात्मा के प्रेम और आशीर्वाद की अधिकारी बनती है। आत्मिक दृष्टि ही सच्चे विश्व-परिवार की नींव है।"**

---

**अध्याय का समापन संदेश**

**"संबंध तब सुंदर नहीं बनते जब दूसरे बदलते हैं; वे तब सुंदर बनते हैं जब हमारी दृष्टि बदलती है। आत्मिक चेतना हमें प्रत्येक आत्मा में परमात्मा की संतान देखने की कला सिखाती है। जब संबंध अपेक्षा के स्थान पर स्वीकार्यता, अधिकार के स्थान पर सम्मान और आसक्ति के स्थान पर आध्यात्मिक प्रेम पर आधारित हो जाते हैं, तब वे बोझ नहीं रहते–वे परमात्मा के प्रेम के जीवंत माध्यम बन जाते हैं। यही संबंधों की सर्वोच्च सफलता और आध्यात्मिक चुंबकत्व का वास्तविक रहस्य है।"**

---

**ॐ शान्ति**

**"जब प्रत्येक आत्मा आपको परमात्मा की संतान दिखाई देने लगे, तब आपके संबंध स्वयं ही दुआओँ का वृक्ष बन जाएँगे। ऐसे संबंधों में न भय होगा, न अपेक्षा, न संघर्ष–केवल प्रेम, सम्मान, करुणा और दिव्यता का सतत प्रवाह होगा। यही आत्मिक दृष्टि का चमत्कार है, और यही स्थायी आध्यात्मिक चुंबकत्व का वास्तविक आधार है।

# अध्याय 29

# माया पर विजय: अपने आध्यात्मिक चुंबकत्व की रक्षा करें

**"आध्यात्मिक चुंबकत्व एक ही क्षण में समाप्त नहीं होता। जब आत्मा परमात्मा को भूलकर माया के प्रभाव में आ जाती है, तब यह धीरे-धीरे कमजोर होने लगता है। माया पर विजय वास्तव में स्वयं पर विजय है।"**

---

**प्रारम्भिक चिंतन**

एक विशाल प्रकाश-स्तंभ (लाइटहाउस) की कल्पना कीजिए,
जो समुद्र के किनारे अडिग खड़ा है।
रात-दर-रात
उसका प्रकाश
अनगिनत जहाज़ों को सुरक्षित उनके गंतव्य तक पहुँचाता है।
एक दिन
घना कोहरा चारों ओर फैल जाता है।
प्रकाश-स्तंभ अब भी उतनी ही शक्ति से चमक रहा है,
लेकिन उसका प्रकाश
कोहरे के पीछे छिप जाता है।
क्या प्रकाश समाप्त हो गया?
नहीं।
वह केवल ढक गया है।
परमात्मा कहते हैं–
**आत्मा भी इसी प्रकाश-स्तंभ के समान है।**
हमारा मूल स्वरूप–
शांति,

पवित्रता,
प्रेम,
सुख
और शक्ति–
कभी नष्ट नहीं होते।
वे केवल
**माया के कोहरे से ढक जाते हैं।**
माया आत्मा को नष्ट नहीं करती।
वह आत्मा का ध्यान भटका देती है।
वह आत्मा को
परमात्मा का स्मरण भुला देती है।
योग को कमजोर कर देती है।
देह-अभिमान बढ़ा देती है।
जैसे ही माया का कोहरा हटता है,
आत्मा का दिव्य प्रकाश पुनः प्रकट होने लगता है।
इसलिए
आध्यात्मिक पुरुषार्थ का उद्देश्य
कोई नया प्रकाश उत्पन्न करना नहीं है।
बल्कि
उस प्रत्येक आवरण को हटाना है
जो पहले से विद्यमान आत्मिक प्रकाश को छिपाए हुए है।

---

**माया क्या है?**
परमात्मा के ज्ञान के अनुसार, माया केवल कोई बाहरी शक्ति नहीं है।
माया वह प्रत्येक प्रभाव है जो आत्मा को उसकी वास्तविक पहचान
और परमात्मा के साथ उसके संबंध से दूर ले जाता है।

जब भी आत्मा भूल जाती है–

**"मैं एक शांत स्वरूप आत्मा हूँ।"**

या

**"मैं परमात्मा की संतान हूँ।"**

उसी क्षण माया धीरे-से प्रवेश कर जाती है।

कभी वह क्रोध का रूप लेती है। कभी अहंकार का। कभी आसक्ति का। कभी आलस्य का। कभी संदेह का। और कभी व्यर्थ संकल्पों का।

उसके रूप अनेक हैं, लेकिन उसका उद्देश्य केवल एक है–

**आत्मा को परमात्मा का स्मरण भुला देना।**

---

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा अपने बच्चों को प्रेमपूर्वक याद दिलाते हैं–

**"मीठे बच्चे, सदा तैयार (Ever-ready) और सदा सजग (Ever-alert) रहो। माया अचानक वार करती है, लेकिन जो आत्मा मेरे साथ जुड़ी रहती है, वह सदैव विजयी रहती है।"**

माया पर विजय डरने से नहीं मिलती।

वह मिलती है– **परमात्मा की याद से।** जितना हमारा योग मजबूत होगा, उतनी ही माया कमजोर होती जाएगी।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बार-बार समझाते हैं कि माया पाँच विकारों और सूक्ष्म कमजोरियों के माध्यम से आत्मा पर आक्रमण करती है।

इसलिए वे अपने बच्चों से कहते हैं–

निरंतर योगयुक्त रहो, श्रीमत पर चलो, और आत्म-अभिमानी बनकर माया पर विजय प्राप्त करो।

**मनन**

**"जो आत्मा परमात्मा के निकट रहती है, उस पर माया का प्रभाव स्वतः समाप्त होने लगता है।"**

---

**अव्यक्त बापदादा की प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा कहते हैं–

माया सबसे पहले मन में सूक्ष्म संकल्पों के रूप में प्रवेश करती है।

बाद में वही संकल्प वाणी और कर्म का रूप ले लेते हैं।

जो बच्चे अपने बुद्धि-रूपी दर्पण को स्वच्छ रखते हैं और सदैव जागरूक रहते हैं, वे सहज ही **मायाजीत** बन जाते हैं।

**मनन**

**"व्यर्थ संकल्प पर प्राप्त प्रत्येक विजय, वास्तव में माया पर प्राप्त एक विजय है।"**

---

**माया किन पाँच मुख्य द्वारों से प्रवेश करती है?**

**1. अहंकार**

अहंकार धीरे-धीरे मन में फुसफुसाता है–

**"मैं अधिक जानता हूँ।"**

**"मेरे साथ बेहतर व्यवहार होना चाहिए।"**

**"मैं सबसे श्रेष्ठ हूँ।"**

विनम्रता इस द्वार को बंद कर देती है।

जो आत्मा स्वयं को परमात्मा का निमित्त समझती है, वह सुरक्षित रहती है।

---

**2. क्रोध**

क्रोध कुछ ही क्षणों में आत्मा की शांति को समाप्त कर देता है।

यह संबंधों को कमजोर करता है,

आध्यात्मिक शक्ति को नष्ट करता है, और विवेक को ढक देता है।
परमात्मा कहते हैं–
**प्रतिक्रिया मत दो।**
**शांत होकर उत्तर दो।**

---

**3. आसक्ति**
आसक्ति अस्थायी वस्तुओं को स्थायी प्रतीत कराती है।
आत्मा व्यक्तियों,पद,संपत्ति,या परिस्थितियों पर निर्भर होने लगती है।
परमात्मा हमें **न्यारे और प्यारे** रहने की शिक्षा देते हैं।
सबसे प्रेम करो,लेकिन याद रखो–हर आत्मा परमात्मा की है।

---

**4. व्यर्थ संकल्प**
हर विचार ध्यान देने योग्य नहीं होता।
अनेक संकल्प केवल हमारी ऊर्जा को नष्ट करते हैं।
जो मन व्यर्थ सोच में उलझा रहता है, वह परमात्मा की याद में स्थिर नहीं रह सकता।
इसीलिए परमात्मा बार-बार कहते हैं–**"पैक-अप करो।"**
व्यर्थ संकल्पों को तुरंत समाप्त कर दो। यही बुद्धि की सुरक्षा है।

---

**5. विस्मृति (परमात्मा को भूल जाना)**
माया की सबसे बड़ी विजय यह नहीं है कि वह हमें क्रोधित कर दे।
उसकी सबसे बड़ी विजय है– **परमात्मा का स्मरण भुला देना।**
जिस क्षण योग का स्मरण लौट आता है,
उसी क्षण माया की शक्ति कम होने लगती है।

# अध्याय 29

# माया पर विजय: अपने आध्यात्मिक चुंबकत्व की रक्षा करें

# (भाग 2 - माया पर विजय के दिव्य उपाय)

---

**माया प्रायः बहुत सूक्ष्म होती है**

अधिकांश लोग सोचते हैं कि माया केवल बड़ी गलतियों के रूप में आती है।

लेकिन परमात्मा बताते हैं– माया प्रायः बहुत सूक्ष्म रूप से प्रवेश करती है।

एक नकारात्मक संकल्प।

एक अनावश्यक तुलना।

एक चोट खाई हुई भावना।

एक शिकायत।

एक असावधान शब्द।

यदि इन्हें उसी समय नहीं रोका गया,

तो यही धीरे-धीरे संस्कार बन जाते हैं।

इसीलिए परमात्मा हमें सरल सूत्र देते हैं–

**चेक करो। चेंज करो। कन्टिन्यू करो।**

(देखो - बदलो - आगे बढ़ो।)

---

**माया पर विजय पाने के चार दिव्य अस्त्र**

**1. आत्म-अभिमान (Soul Consciousness)**

जैसे ही देह-अभिमान प्रकट हो,

उसी क्षण अपने वास्तविक स्वरूप में लौट आइए।

मन ही मन स्मृति जगाइए–

**"मैं एक शांत, पवित्र और ज्योतिर्मय आत्मा हूँ।"**

आत्म-अभिमान एक ऐसी ढाल है जो आत्मा के सभी गुणों की रक्षा करता है।

---

**2. परमात्मा का स्मरण**

परमात्मा सर्वशक्तियों के सागर हैं।

योग का प्रत्येक क्षण आत्मा को नई शक्ति,नई शांति,और नई पवित्रता से भर देता है।जो आत्मा नियमित रूप से परमात्मा से शक्ति प्राप्त करती रहती है,

वह माया से आसानी से प्रभावित नहीं होती।

भरी हुई आत्मा कमजोर नहीं पड़ती।

---

**3. श्रीमत**

जब भी जीवन में किसी निर्णय को लेकर भ्रम उत्पन्न हो,तो तुरंत रुकिए।

स्वयं से पूछिए–

**"यदि इस समय परमात्मा मेरे सामने होते, तो वे मुझे क्या करने की श्रीमत देते?"**

यही प्रश्न बुद्धि को स्पष्टता देता है।

श्रीमत आत्मा को गलत निर्णयों से बचाती है, श्रेष्ठ कर्म कराती है,

और भाग्य को ऊँचा बनाती है।

---

**4. ईमानदार आत्म-जाँच (Self-Checking)**

प्रत्येक रात्रि कुछ मिनट अपने लिए निकालिए।

न स्वयं को दोष दीजिए,न बहाने बनाइए।

केवल शांत होकर देखिए–आज कहाँ माया ने मुझे प्रभावित किया?

और कहाँ मैं विजयी रहा?

यह सजगता ही परिवर्तन की शुरुआत है।

---

**ब्रह्मा बाबा का प्रेरणादायक उदाहरण**

अपने सम्पूर्ण आध्यात्मिक जीवन में ब्रह्मा बाबा ने विरोध,आलोचना,आर्थिक कठिनाइयों,और असंख्य जिम्मेदारियों का सामना किया।

लेकिन हर परिस्थिति में उनकी एक ही स्मृति थी–

**"करावनहार परमात्मा हैं, मैं केवल निमित्त हूँ।"**

यही विनम्रता,यही सम्पूर्ण समर्पण,और यही निरंतर योग उनकी सबसे बड़ी शक्ति बन गया।माया के लिए उनके भीतर टिकने का स्थान ही नहीं था।

उनकी विजय व्यक्तिगत शक्ति पर आधारित नहीं थी,

बल्कि परमात्मा पर पूर्ण निर्भरता पर आधारित थी।

इसी कारण उनका आध्यात्मिक चुंबकत्व कभी डगमगाया नहीं।

---

**सदैव तैयार (Ever-ready) बनना**

परमात्मा बार-बार अपने बच्चों को कहते हैं–**"एवर-रेडी बनो।"**

सदैव तैयार आत्मा समस्या आने पर ही परमात्मा को याद नहीं करती।

वह प्रतिदिन अपनी आध्यात्मिक बैटरी चार्ज करती रहती है।

जिस प्रकार एक सैनिक शांति के समय भी सतर्क रहता है,

उसी प्रकार एक राजयोगी सुविधा और सफलता के समय भी आत्मिक रूप से सजग रहता है।

जो पहले से तैयार रहता है, वह अचानक आने वाली माया से पराजित नहीं होता।

---

**दैनिक अभ्यास**

**प्रकाशमय सुरक्षा कवच का ध्यान (Shield of Light Meditation)**

आराम से बैठ जाइए।

स्वयं को एक चमकती हुई ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव कीजिए।

अब परमपिता परमात्मा शिव को स्मरण कीजिए–

जो सर्वशक्तियों के सूर्य हैं।

अनुभव कीजिए–
उनकी स्वर्णिम किरणें
आपकी आत्मा को भर रही हैं।
धीरे-धीरे
आपके चारों ओर
दिव्य प्रकाश का एक सुरक्षा-कवच बन रहा है।
यह आपका
**आध्यात्मिक सुरक्षा चक्र** है।
अब अनुभव करें–
कोई व्यर्थ संकल्प
इसमें प्रवेश नहीं कर सकता।
कोई क्रोध
प्रवेश नहीं कर सकता।
कोई भय
प्रवेश नहीं कर सकता।
कोई अहंकार
प्रवेश नहीं कर सकता।
मन ही मन दोहराइए–
**"मैं परमात्मा का हूँ।"**
**"परमात्मा की शक्ति मेरी रक्षा कर रही है।"**
**"मैं मायाजीत आत्मा हूँ।"**
कुछ मिनट
इसी दिव्य अनुभव में स्थित रहिए।

---

**आत्म-चिंतन**

रात्रि में सोने से पहले

स्वयं से पूछिए–

- आज माया किस रूप में मेरे सामने आई?
- मैं कितनी शीघ्र आत्म-अभिमान में लौट आया/आई?
- क्या कठिन परिस्थिति में भी मैंने परमात्मा को याद किया?
- क्या मैंने श्रीमत का अनुसरण किया या अपनी मनमत का?
- आज परमात्मा मुझे क्या सीख सिखाना चाहते थे?

---

**सात-दिवसीय विजय चैलेंज**

अगले सात दिनों तक

प्रतिदिन

माया की एक सूक्ष्म कमजोरी पर विशेष ध्यान दीजिए।

**दिन 1 – अहंकार**

**दिन 2 – क्रोध**

**दिन 3 – आसक्ति**

**दिन 4 – व्यर्थ संकल्प**

**दिन 5 – आलस्य**

**दिन 6 – अपेक्षाएँ**

**दिन 7 – परमात्मा की विस्मृति**

प्रत्येक रात्रि

अपनी एक छोटी-सी विजय लिखिए।

पूर्णता का नहीं, प्रगति का उत्सव मनाइए।

क्योंकि माया पर प्राप्त प्रत्येक छोटी विजय

आत्मा को पहले से अधिक शक्तिशाली बना देती है।

---

**अध्याय का सार**

माया वह प्रत्येक प्रभाव है,
जो आत्मा को उसकी वास्तविक पहचान और
परमात्मा के साथ उसके संबंध से दूर ले जाता है।
वह प्रायः अहंकार, क्रोध, आसक्ति, व्यर्थ संकल्प, और परमात्मा की विस्मृति के माध्यम से कार्य करती है।
परमात्मा सिखाते हैं कि माया पर विजय केवल संघर्ष से नहीं मिलती,
बल्कि आत्म-अभिमान, निरंतर योग, श्रीमत का पालन,
और प्रतिदिन ईमानदारी से स्वयं की जाँच करने से प्राप्त होती है।
जैसे-जैसे आत्मा अधिक जागरूक और
परमात्मा से जुड़ी रहती है, वैसे-वैसे माया का प्रभाव स्वतः समाप्त होने लगता है।
ऐसी विजयी आत्मा हर परिस्थिति में स्थिरता, पवित्रता, शांति और शक्ति का अनुभव कराती है। यही उसकी अटल और अडिग **आध्यात्मिक चुंबकत्व** की पहचान है।

---

**आज का मुरली मनन**

**"माया केवल उसी आत्मा को प्रभावित कर सकती है, जो परमात्मा को भूल जाती है। जो आत्मा परमात्मा की याद में रहती है, वह सहज ही मायाजीत बन जाती है।"**

आज जब भी मन में क्रोध, भय, अहंकार, या व्यर्थ संकल्प की हल्की-सी भी लहर उठे,
एक क्षण रुकिए
और स्वयं से पूछिए–
**"इस समय मेरे मन का स्वामी कौन है–मेरा वास्तविक आत्मस्वरूप या माया?"**
फिर तुरंत स्मृति में आइए–
**"मैं एक शांत आत्मा हूँ।"**

**"मैं परमात्मा की संतान हूँ।"**

हर बार जब आप

इस स्मृति में लौटते हैं,

माया का एक और आवरण हट जाता है,

और

आपके मूल दिव्य प्रकाश की एक नई किरण प्रकट हो जाती है।

इसी प्रकार

आत्मा धीरे-धीरे ऐसी अवस्था प्राप्त करती है,

जिसका आध्यात्मिक चुंबकत्व

परिस्थितियों पर नहीं,

बल्कि

**परमात्मा के साथ अटूट संबंध पर आधारित होता है।**

**ॐ शान्ति**

# भाग 6 :
# आध्यात्मिक चुंबकत्व की पराकाष्ठा
# विश्व-सेवा के निमित्त बनना

# अध्याय 30

# लाइटहाउस, माइट-हाउस और वरदानी आत्मा बनना

# आध्यात्मिक चुंबकत्व की सर्वोच्च अभिव्यक्ति

# (भाग 1)

**"आध्यात्मिक चुंबकत्व का सर्वोच्च उद्देश्य लोगों का ध्यान आकर्षित करना नहीं है, बल्कि परमात्मा का ऐसा निमित्त बनना है जिसके माध्यम से वे संसार में प्रकाश, शक्ति और आशीर्वाद पहुँचा सकें।"**

---

**प्रारम्भिक चिंतन**

कल्पना कीजिए–

आप समुद्र के किनारे खड़े हैं।

भयंकर तूफ़ान चल रहा है।

विशाल लहरें उठ रही हैं।

आकाश घने अंधकार से ढका हुआ है।

समुद्र में चल रहे जहाज़

अपनी दिशा खोजने के लिए संघर्ष कर रहे हैं।

दूर क्षितिज पर

एक प्रकाशस्तंभ (लाइटहाउस) खड़ा है।

वह न तो चिल्लाता है,

न जहाज़ों के पीछे दौड़ता है।

वह केवल

अपनी जगह पर

अटल खड़ा रहकर

निरंतर प्रकाश फैलाता रहता है।

उसी स्थिर प्रकाश के कारण

असंख्य जीवन सुरक्षित अपने गन्तव्य तक पहुँच जाते हैं।
परमात्मा सिखाते हैं कि
उनका प्रत्येक बच्चा
ऐसा ही **आध्यात्मिक लाइटहाउस** बने।
आज संसार में
असंख्य लोग
भ्रम,
तनाव,
भय,
अकेलेपन,
और
अनिश्चितता से घिरे हुए हैं।
वे शांति की खोज तो कर रहे हैं,
लेकिन उन्हें यह नहीं पता कि
उसे कहाँ प्राप्त करें।
उन्हें पूर्ण (Perfect) व्यक्ति नहीं चाहिए।
उन्हें चाहिए–
**शांत, स्थिर और ईश्वर से जुड़े हुए आत्माएँ।**
परमात्मा ने हमें
केवल स्वयं को बदलने के लिए नहीं बुलाया है।
उन्होंने हमें
**विश्व-परिवर्तन का निमित्त बनने के लिए बुलाया है।**
यही
**आध्यात्मिक चुंबकत्व का सर्वोच्च उद्देश्य** है।

**आध्यात्मिक चुंबकत्व का अंतिम लक्ष्य**

इस सम्पूर्ण पुस्तक में

हमने सीखा–

- आत्म-अभिमान
- परमात्मा की याद
- दिव्य गुण
- पवित्रता
- मौन
- श्रीमत
- आठ आध्यात्मिक शक्तियाँ
- श्रेष्ठ संकल्प
- श्रेष्ठ संबंध
- और माया पर विजय।

ये सभी

अलग-अलग उपलब्धियाँ नहीं हैं।

ये आत्मा को

एक महान लक्ष्य के लिए तैयार करती हैं–

**लाइटहाउस बनना।**

**माइट-हाउस बनना।**

**वरदानी आत्मा (Bestower) बनना।**

यही वह जीवन है

जो परमात्मा

अपने प्रत्येक बच्चे को जीते हुए देखना चाहते हैं।

**परमात्मा की शिक्षा**

परमात्मा अपने बच्चों को प्रेमपूर्वक स्मृति दिलाते हैं–

**"बच्चे, लाइटहाउस बनो। माइट-हाउस बनो। वरदानी आत्मा बनो। अपनी श्रेष्ठ स्थिति द्वारा विश्व-कल्याण के निमित्त बनो।"**

परमात्मा हमसे
पूरे विश्व को अकेले बदलने के लिए नहीं कहते।
वे केवल इतना कहते हैं–

**पहले स्वयं को इतना बदलो कि**
**तुम्हारी परिवर्तित वाइब्रेशन्स**
**अपने आसपास की दुनिया को बदलना प्रारम्भ कर दें।**

एक श्रेष्ठ आत्मा
हजारों आत्माओं को प्रेरणा दे सकती है।
एक शांत आत्मा
पूरे वातावरण को शांत कर सकती है।
एक पवित्र आत्मा
असंख्य हृदयों में
नई आशा जगा सकती है।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरित शिक्षा**

साकार मुरलियों में
परमात्मा बार-बार समझाते हैं कि
जो बच्चे
सदैव उनकी याद में रहते हैं,
वे सहज ही
विश्व-परिवर्तन के कार्य में
परमात्मा के सहयोगी बन जाते हैं।

अपनी श्रेष्ठ अवस्था द्वारा

वे जहाँ भी जाते हैं, वहाँ शांति, सुख और आध्यात्मिक जागृति की किरणें फैलाते हैं।

**मनन**

**सबसे बड़ी सेवा यह नहीं कि हम क्या करते हैं, बल्कि यह है कि हम वही बन जाएँ जो परमात्मा हमें बनाना चाहते हैं।**

---

**अव्यक्त मुरलियों से प्रेरित शिक्षा**

अव्यक्त बापदादा

बार-बार अपने बच्चों से कहते हैं–

**"लाइटहाउस बनो।"**

**"माइट-हाउस बनो।"**

ऐसी आत्माएँ निरंतर शांति, प्रेम, और शक्ति की किरणें सारे विश्व में फैलाती रहती हैं। बापदादा समझाते हैं कि **मौन द्वारा फैलने वाली वाइब्रेशन्स** सबसे ऊँची सेवा के रूपों में से एक हैं।

**मनन**

**स्वयं की स्थिर और शक्तिशाली अवस्था ही विश्व-सेवा बन जाती है।**

---

**लाइटहाउस बनना**

लाइटहाउस सिर्फ एक ही कार्य करता है– **प्रकाश देना।**

वह अंधकार से लड़ता नहीं।

वह केवल निरंतर प्रकाश देता रहता है।

इसी प्रकार

आध्यात्मिक रूप से चुंबकीय आत्मा–

- जहाँ भ्रम हो, वहाँ स्पष्टता लाती है।
- जहाँ निराशा हो, वहाँ आशा जगाती है।

- जहाँ संघर्ष हो, वहाँ शांति फैलाती है।
- जहाँ भय हो, वहाँ साहस भर देती है।

वह किसी पर अपनी बात थोपती नहीं।

वह केवल अपने दिव्य प्रकाश का प्रसार करती है।

उसके प्रकाश का अनुभव करके लोग स्वयं अपनी सही दिशा खोज लेते हैं।

# अध्याय 30

# लाइटहाउस, माइट-हाउस और वरदानी आत्मा बनना

# आध्यात्मिक चुंबकत्व की सर्वोच्च अभिव्यक्ति

# (भाग 2)

---

**माइट-हाउस बनना**

संसार

शारीरिक शक्ति की प्रशंसा करता है।

लेकिन

परमात्मा

**आध्यात्मिक शक्ति** को सबसे अधिक मूल्य देते हैं।

**माइट-हाउस** वह आत्मा है,

जो परमात्मा से प्राप्त

आठ आध्यात्मिक शक्तियों से भरपूर होती है–

- सहनशक्ति
- सामना करने की शक्ति
- समाने की शक्ति
- परखने की शक्ति
- निर्णय करने की शक्ति
- सहयोग देने की शक्ति



- पैक-अप करने की शक्ति
- स्वयं को समेटने (Withdraw) की शक्ति

ऐसी आत्मा
परिस्थितियाँ कैसी भी हों,
सदैव स्थिर रहती है।
उसकी शक्ति
केवल उसके व्यक्तिगत प्रयासों से नहीं आती,
बल्कि
परमात्मा के साथ
उसके निरंतर योग से आती है।

---

**वरदानी आत्मा (Bestower) बनना**

परमात्मा
निरंतर देते रहते हैं।
बिना किसी भेदभाव के।
बिना किसी अपेक्षा के।
एक **वरदानी आत्मा**
भी परमात्मा के समान बन जाती है।
वह निरंतर बाँटती रहती है–

- शांति
- प्रेम
- सम्मान
- दया
- साहस
- क्षमा
- शुभकामनाएँ

- आशीर्वाद
- ज्ञान
- आशा

वह जितना अधिक बाँटती है,
परमात्मा उसे
उतना ही अधिक भरते रहते हैं।

---

**आज संसार को आध्यात्मिक चुंबकत्व की आवश्यकता है**

आज संसार ने
विज्ञान,
प्रौद्योगिकी,
चिकित्सा,
और
संचार के क्षेत्र में
अद्भुत प्रगति कर ली है।
फिर भी
असंख्य लोग आज भी
इन समस्याओं से जूझ रहे हैं–

- चिंता
- अकेलापन
- क्रोध
- अवसाद
- असुरक्षा
- टूटते हुए संबंध

संसार को
आज सबसे अधिक

नई जानकारी की आवश्यकता नहीं है।
उसे आवश्यकता है–
**परिवर्तित चेतना (Transformed Consciousness)** की।
परमात्मा के बच्चे इसी परिवर्तन के वाहक बनते हैं।
यही सच्चा आध्यात्मिक नेतृत्व (Spiritual Leadership) है।

---

**प्रतिदिन स्वयं को निमित्त बनाकर जीना**

प्रतिदिन प्रातः
स्वयं से पूछिए–
आज मैं किसका उत्साह बढ़ा सकता हूँ?
आज मैं किसे क्षमा कर सकता हूँ?
आज मैं किसे शुभकामनाएँ दे सकता हूँ?
आज मैं किसका बोझ हल्का कर सकता हूँ?
आज परमात्मा मुझे किस प्रकार अपने निमित्त के रूप में उपयोग करना चाहते हैं?
ये सरल प्रश्न
धीरे-धीरे साधारण जीवन को दिव्य सेवा में बदल देते हैं।

---

**ब्रह्मा बाबा का प्रेरणादायक उदाहरण**

ब्रह्मा बाबा ने कभी प्रसिद्ध बनने का प्रयास नहीं किया।
उन्होंने सदैव आज्ञाकारी बनने का प्रयास किया।
उन्होंने लोगों को अपना अनुयायी बनाने का प्रयास नहीं किया।
उन्होंने केवल परमात्मा का अनुसरण किया।
उनकी सरलता, विनम्रता, पवित्रता, और निरंतर योग उन्हें लाखों आत्माओं के लिए एक दिव्य लाइटहाउस बना दिया।
उनका आध्यात्मिक चुंबकत्व उनके व्यक्तित्व से नहीं,
बल्कि परमात्मा के प्रति पूर्ण समर्पण से उत्पन्न हुआ था।



उनका जीवन यह सिद्ध करता है कि
जब आत्मा पूर्ण रूप से परमात्मा की हो जाती है,
तो परमात्मा उसी आत्मा के माध्यम से असाधारण कार्य कराते हैं।

---

**अंतिम रूपांतरण**

जब आध्यात्मिक चुंबकत्व गहरा होता जाता है,
तो आत्मा के भीतर एक सुंदर परिवर्तन होने लगता है।
अब वह यह नहीं पूछती–
**"मुझे क्या मिलेगा?"**
वह पूछती है–
**"मैं क्या दे सकता हूँ?"**
वह मान-सम्मान की चिंता छोड़ देती है।
वह योगदान को महत्व देने लगती है।
वह प्रतिस्पर्धा छोड़ देती है।
वह सहयोग करने लगती है।
वह प्रतिक्रिया देना छोड़ देती है।
वह आशीर्वाद देना प्रारम्भ कर देती है।
वह केवल अपने लिए जीना छोड़ देती है।
वह परमात्मा के कार्य के लिए जीना प्रारम्भ कर देती है।
यही आध्यात्मिक जीवन की सच्ची विजय है।

# अध्याय 30

# लाइटहाउस, माइट-हाउस और वरदानी आत्मा बनना

# आध्यात्मिक चुंबकत्व की सर्वोच्च अभिव्यक्ति

# (भाग 3 - समापन)

---

**दैनिक अभ्यास**

**विश्व-कल्याण ध्यान (World Benefactor Meditation)**

आराम से बैठ जाइए।

स्वयं को

एक तेजस्वी ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव कीजिए।

अब परमपिता परमात्मा शिव को स्मरण कीजिए–

जो शांति के असीम सूर्य हैं।

अनुभव कीजिए कि

उनकी असीम दिव्य किरणें

आपकी आत्मा को

शांति,

प्रेम,

पवित्रता,

और

शक्ति से भर रही हैं।

अब स्वयं को

सम्पूर्ण विश्व के ऊपर

एक दिव्य **लाइटहाउस** के रूप में देखिए।

आपके भीतर से

स्वर्णिम शांति की किरणें

चारों दिशाओं में फैल रही हैं।
ये किरणें पहुँच रही हैं–
घरों तक...
अस्पतालों तक...
विद्यालयों तक...
नगरों तक...
राष्ट्रों तक...
और
सम्पूर्ण विश्व की प्रत्येक आत्मा तक।
हर आत्मा
शांति का अनुभव कर रही है।
मन ही मन दोहराइए–
**"मैं परमात्मा का निमित्त हूँ।"**
**"मैं एक लाइटहाउस हूँ।"**
**"मैं एक माइट-हाउस हूँ।"**
**"मैं एक वरदानी आत्मा हूँ।"**
कुछ समय
इसी दिव्य अनुभव में स्थित रहिए।

---

**आत्म-चिंतन**
रात्रि में सोने से पहले
स्वयं से पूछिए–

- क्या आज मैं किसी के लिए शांति का स्रोत बना?
- क्या मेरे शब्दों या मेरी वाइब्रेशन्स ने किसी को शक्ति प्रदान की?
- क्या चुनौतियों के समय भी मैं स्थिर रहा/रही?
- क्या मैंने पाने की अपेक्षा देने का अधिक प्रयास किया?

- क्या आज मेरा जीवन परमात्मा के गुणों का प्रतिबिंब बना?

---

**सात-दिवसीय लाइटहाउस चैलेंज**

अगले सात दिनों तक
अपने आध्यात्मिक प्रभाव के प्रति
सजग रहिए।

**दिन 1 – शांति की किरणें फैलाइए।**

**दिन 2 – सभी आत्माओं को शुभकामनाएँ और आशीर्वाद दीजिए।**

**दिन 3 – किसी एक आत्मा का सच्चे मन से उत्साह बढ़ाइए।**

**दिन 4 – पूर्ण हृदय से क्षमा कीजिए।**

**दिन 5 – बिना किसी पहचान या प्रशंसा की अपेक्षा के मौन सेवा कीजिए।**

**दिन 6 – विनम्रता के साथ परमात्मा का ज्ञान साझा कीजिए।**

**दिन 7 – अतिरिक्त समय परमात्मा की याद में बिताइए और सम्पूर्ण विश्व को शक्तिशाली शुभ-वाइब्रेशन्स अर्पित कीजिए।**

सप्ताह के अंत में ध्यानपूर्वक देखिए–
जैसे-जैसे आपका ध्यान स्वयं से हटकर दूसरों के कल्याण पर केन्द्रित होगा,
वैसे-वैसे आपकी आंतरिक प्रसन्नता, संतुष्टि और आध्यात्मिक शक्ति
स्वतः बढ़ती जाएगी।

---

**अध्याय का सार**

आध्यात्मिक चुंबकत्व की सर्वोच्च अभिव्यक्ति है–
**लाइटहाउस, माइट-हाउस और वरदानी आत्मा बनना।**
परमात्मा प्रत्येक आत्मा को स्वार्थपूर्ण जीवन से ऊपर उठकर विश्व के लिए
शांति, शक्ति, और आशीर्वाद का निमित्त बनने का निमंत्रण देते हैं।
निरंतर परमात्मा की याद, श्रीमत का पालन, पवित्रता, दिव्य गुणों,

और निस्वार्थ सेवा के अभ्यास से आत्मा एक ऐसे माध्यम में परिवर्तित हो जाती है, जिसके द्वारा परमात्मा का प्रकाश मानवता तक पहुँचता है।
ऐसे जीवन की सफलता उपलब्धियों, प्रसिद्धि, या सम्मान से नहीं मापी जाती,
बल्कि इस बात से मापी जाती है कि उसने कितने हृदयों को आशा दी,
कितनी आत्माओं को शक्ति दी, और विश्व में कितनी शांति का प्रसार किया।
यही आध्यात्मिक यात्रा का सर्वोच्च शिखर है–
**स्वयं प्रकाश खोजने वाले से**
**दूसरों को प्रकाश देने वाला बन जाना।**

---

**आज का अंतिम मुरली मनन**
**"जो आत्मा पूर्ण रूप से परमात्मा की बन जाती है, वही विश्व के लिए एक जीवित लाइटहाउस बन जाती है। उसके संकल्प आशीर्वाद बन जाते हैं, उसके शब्द मरहम बन जाते हैं, और उसका सम्पूर्ण जीवन परमात्मा का सजीव संदेश बन जाता है।"**
जब आप इस पुस्तक को पूर्ण करें,
तो इस सत्य को सदैव स्मरण रखें–
**आध्यात्मिक चुंबकत्व कोई मंज़िल नहीं है जिसे केवल प्राप्त करना हो।**
**यह जीवन जीने की एक दिव्य कला है।**
प्रत्येक क्षण
हमारे सामने एक चुनाव होता है–

- प्रतिक्रिया देना या शांत रहना।
- दोष देखना या समझ विकसित करना।
- लेना या देना।
- मनमत का अनुसरण करना या श्रीमत का।
- परमात्मा को भूलना या उनकी प्रेममयी याद में रहना।

जब ये सभी चुनाव
परमात्मा की श्रीमत के अनुसार किए जाते हैं,



तब आत्मा की मूल आध्यात्मिक शक्तियाँ
स्वाभाविक रूप से जागृत होने लगती हैं।
हमारे संकल्प श्रेष्ठ बन जाते हैं।
हमारी वाइब्रेशन्स पवित्र बन जाती हैं।
हमारे संबंध मधुर और सामंजस्यपूर्ण बन जाते हैं।
और
हमारा सम्पूर्ण जीवन
**विश्व-कल्याण का निमित्त** बन जाता है।
सदैव स्मरण रखें–
**आप कोई साधारण आत्मा नहीं हैं।**
**आप परमात्मा की संतान हैं।**
**आप उनकी असीम दिव्य सम्पत्तियों के अधिकारी हैं।**
**आप आशा खोजते हुए इस विश्व के लिए एक लाइटहाउस हैं।**
**आप परमात्मा की सर्वशक्तियों से भरपूर एक माइट-हाउस हैं।**
**आप शांति, प्रेम और आशीर्वाद बाँटने वाली एक वरदानी आत्मा हैं।**
साहस के साथ आगे बढ़िए।
सदैव परमात्मा से जुड़कर रहिए।
उनकी श्रीमत पर चलिए।
और अपने जीवन को ऐसा मौन दिव्य प्रकाश बना दीजिए,
जो असंख्य आत्माओं को उनकी मूल दिव्यता का अनुभव करा दे।
**ॐ शान्ति** 🙏
**समापन अध्याय**
**दिव्य आकर्षण का जीवन - स्वयं प्रकाश बनें, विश्व को प्रकाशित करें**
**आध्यात्मिक आकर्षण कोई तकनीक नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक दिव्य अवस्था है**



**"जब आत्मा परमात्मा के प्रेम, ज्ञान और शक्ति से भर जाती है, तब उसे लोगों को आकर्षित करने का प्रयास नहीं करना पड़ता। उसका जीवन स्वयं परमात्मा का संदेश बन जाता है।"**

---

**इस यात्रा का उद्देश्य**

इस पुस्तक की शुरुआत हमने एक महत्वपूर्ण प्रश्न से की थी–

**"आध्यात्मिक आकर्षण क्या है?"**

अब इस यात्रा के अंत में उत्तर स्पष्ट है–

आध्यात्मिक आकर्षण बाहरी व्यक्तित्व, सुंदरता, वाणी या प्रभावशाली व्यवहार का परिणाम नहीं है।

यह उस आत्मा की आंतरिक स्थिति है–

- जो स्वयं को आत्मा अनुभव करती है।
- जो परमात्मा के साथ प्रेमपूर्ण संबंध में रहती है।
- जो श्रीमत के अनुसार जीवन जीती है।
- जो अपने प्रत्येक विचार, शब्द और कर्म से कल्याण करती है।

ऐसी आत्मा जहाँ भी जाती है, वहाँ शांति, प्रेम और आशा का वातावरण बन जाता है।

---

**आध्यात्मिक आकर्षण की सम्पूर्ण यात्रा**

इस पुस्तक में हमने सीखा–

- आत्म-स्मृति से आत्मिक जागृति।
- परमात्मा की याद से शक्ति प्राप्त करना।
- पवित्रता से व्यक्तित्व को दिव्य बनाना।
- प्रेम से संबंधों को मधुर बनाना।
- शांति से वातावरण को बदलना।
- संतुष्टता से मन को सम्पन्न बनाना।

- विनम्रता से सभी का हृदय जीतना।
- मौन से सूक्ष्म सेवा करना।
- सहनशक्ति से परिस्थितियों पर विजय पाना।
- शुभ संकल्पों से दिव्य वाइब्रेशन्स फैलाना।
- सेवा से जीवन को सार्थक बनाना।
- श्रीमत से प्रत्येक निर्णय को श्रेष्ठ बनाना।
- सदैव प्रसन्न रहकर परमात्मा के प्रेम का अनुभव कराना।
- और अंततः स्वयं परिवर्तन बनकर विश्व-परिवर्तन का निमित्त बनना।

इन सभी गुणों का समन्वय ही वास्तविक **आध्यात्मिक चुंबकत्व (Spiritual Magnetism)** है।

---

**परमात्मा की अंतिम शिक्षा**

परमात्मा हमें केवल ज्ञान देने नहीं आए हैं।
वे हमें फिर से वैसा बनाना चाहते हैं जैसे हम मूल रूप से थे–

- पवित्र,
- शांत,
- प्रेममय,
- आनंदस्वरूप,
- शक्तिशाली,
- और दिव्य।

यही हमारा वास्तविक स्वरूप है।
जब हम इस स्वरूप में स्थित होते हैं,
तब संसार हमें नहीं बदलता,
बल्कि हमारी स्थिति संसार को बदलने लगती है।

---

**साकार मुरलियों से प्रेरणा**

साकार मुरलियों में परमात्मा बार-बार कहते हैं–

**"बच्चे, अपने स्वरूप में स्थित रहो।"**

जब आत्मा बार-बार अपने मूल स्वरूप में स्थित रहती है,

तब उसके भीतर के सभी दिव्य गुण स्वतः प्रकट होने लगते हैं।

तब सेवा सहज हो जाती है।

तब योग गहरा हो जाता है।

तब जीवन स्वयं प्रेरणा बन जाता है।

**मनन:**

*"मेरा स्वरूप ही मेरी सबसे बड़ी सेवा है।"*

---

**अव्यक्त बापदादा की अंतिम प्रेरणा**

अव्यक्त बापदादा बच्चों को बार-बार स्मृति दिलाते हैं–

**"फरिश्ता बनो, फरिश्ता बनाओ।"**

फरिश्ता वह है–

- जो हल्का है।
- जो देह-अभिमान से मुक्त है।
- जो परमात्मा के प्रेम से भरपूर है।
- जो हर आत्मा के लिए शुभभावना रखता है।
- जो स्वयं भी उड़ता है और दूसरों को भी उड़ाता है।

यही संगमयुग का श्रेष्ठ पुरुषार्थ है।

**मनन:**

*"मैं परमात्मा की शक्तियों का एक दिव्य माध्यम हूँ।"*

---

**अब आगे क्या करें?**

इस पुस्तक को केवल पढ़कर न छोड़ें।

इसे जीवन में उतारें।

प्रतिदिन–

- अमृतवेले आत्म-स्मृति का अभ्यास करें।
- परमात्मा से योग जोड़ें।
- मुरली का अध्ययन करें।
- एक गुण पर विशेष अभ्यास करें।
- दिन के अंत में आत्म-परीक्षण करें।
- और प्रतिदिन कम-से-कम एक आत्मा को शांति, प्रेम या प्रेरणा देने का संकल्प लें।

धीरे-धीरे आप स्वयं अनुभव करेंगे–

- मन अधिक शांत है।
- संबंध अधिक मधुर हैं।
- निर्णय अधिक स्पष्ट हैं।
- सेवा अधिक प्रभावशाली है।
- और परमात्मा का साथ अधिक गहरा अनुभव हो रहा है।

---

**अंतिम ध्यान अभ्यास - "मैं दिव्य आकर्षण का प्रकाश हूँ"**

आराम से बैठें।

अपने को भृकुटि के मध्य एक ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करें।

अब परमधाम में स्थित परमपिता परमात्मा शिव की दिव्य ज्योति आपके ऊपर बरस रही है।

अनुभव करें–

मैं शांति से भर रहा/रही हूँ।

मैं प्रेम से भर रहा/रही हूँ।

मैं पवित्रता से भर रहा/रही हूँ।
मैं शक्ति से भर रहा/रही हूँ।
अब यह दिव्य प्रकाश मेरे माध्यम से पूरे विश्व में फैल रहा है।
मन में संकल्प करें–
**मैं परमात्मा की ज्योतिर्मय संतान हूँ।**
**मैं आध्यात्मिक आकर्षण का सजीव स्वरूप हूँ।**
**मेरे प्रत्येक विचार से शांति फैलती है।**
**मेरे प्रत्येक शब्द से आशा जागती है।**
**मेरे प्रत्येक कर्म से कल्याण होता है।**
**मैं स्वयं प्रकाश हूँ और परमात्मा के कार्य का निमित्त हूँ।**
कुछ मिनट इस दिव्य अनुभूति में स्थित रहें।

---

**अंतिम आत्म-चिंतन**
स्वयं से पूछें–

- क्या मैं अपने वास्तविक आत्मिक स्वरूप में जी रहा/रही हूँ?
- क्या मेरा जीवन परमात्मा की शिक्षाओं का प्रमाण है?
- क्या मेरी उपस्थिति से दूसरों को शांति और शक्ति मिलती है?
- क्या मैं प्रतिदिन स्वयं में परिवर्तन ला रहा/रही हूँ?
- क्या मैं विश्व-परिवर्तन का निमित्त बनने के लिए तैयार हूँ?

---

**अंतिम संदेश**
प्रिय आत्मा,
आप इस धरती पर केवल अपना जीवन बिताने के लिए नहीं आए हैं।
आपका जन्म परमात्मा के महान कार्य में सहयोगी बनने के लिए हुआ है।
जब आप स्वयं को आत्मा समझते हैं,
परमात्मा से प्रेम जोड़ते हैं,

और श्रीमत के अनुसार जीवन जीते हैं,
तब आपका प्रत्येक दिन, प्रत्येक श्वास और प्रत्येक कर्म विश्व-सेवा बन जाता है।
याद रखें–
आपको किसी जैसा बनने की आवश्यकता नहीं है।
आपको केवल अपने **मूल, दिव्य और परमात्मा-समान स्वरूप** को प्रकट करना है।
यही आपकी सबसे बड़ी सफलता है।
यही आपकी सबसे बड़ी सेवा है।
और यही आपका वास्तविक **आध्यात्मिक आकर्षण** है।

---

**अंतिम संकल्प**

**"मैं परमात्मा की ज्योतिर्मय, पवित्र, शांत, प्रेममय और शक्तिशाली संतान हूँ। मेरा जीवन परमात्मा की श्रीमत पर आधारित है। मैं अपने प्रत्येक विचार, शब्द और कर्म द्वारा विश्व में शांति, प्रेम, पवित्रता और आशा का प्रकाश फैलाता/फैलाती हूँ। मैं स्वयं परिवर्तन बनकर विश्व-परिवर्तन का निमित्त हूँ। यही मेरा जीवन, मेरी सेवा और मेरा आध्यात्मिक आकर्षण है।"**

---

**समापन आशीर्वचन**

**"स्वयं दीपक बनो। परमात्मा के प्रेम में स्थित रहो। अपने जीवन को ऐसा बना दो कि तुम्हें देखकर आत्माओं को परमात्मा का अनुभव हो। जब तुम्हारा जीवन प्रकाश बन जाएगा, तब तुम्हें किसी को आकर्षित करने की आवश्यकता नहीं रहेगी–परमात्मा का प्रकाश स्वयं तुम्हारे माध्यम से विश्व को प्रकाशित करेगा।"**
**ॐ शान्ति।**

# "21 आध्यात्मिक आकर्षण के नियम

# (The 21 Laws of Spiritual Magnetism)"

**(आध्यात्मिक चुंबकत्व बढ़ाने के लिए 21 दिव्य सिद्धांत)**

**"आध्यात्मिक आकर्षण कोई संयोग नहीं, बल्कि दिव्य नियमों के अनुसार जीने का स्वाभाविक परिणाम है। जो आत्मा इन नियमों को जीवन में अपनाती है, वह सहज ही परमात्मा के गुणों का प्रतिबिंब बन जाती है।"**

---

**नियम 1 - स्वयं को आत्मा समझें, शरीर नहीं**

प्रतिदिन बार-बार स्मृति रखें–

**"मैं यह शरीर नहीं, एक ज्योति-बिंदु, शुद्ध और शाश्वत आत्मा हूँ।"**

आत्म-स्मृति आध्यात्मिक आकर्षण की नींव है।

---

**नियम 2 - प्रत्येक दिन परमात्मा से योग जोड़ें**

राजयोग आपका आध्यात्मिक चार्जर है।

जितना अधिक योग,

उतनी अधिक आंतरिक शक्ति।

---

**नियम 3 - हर विचार को पवित्र बनाएँ**

प्रत्येक संकल्प एक ऊर्जा है।

शुभ संकल्प दिव्य वाइब्रेशन्स उत्पन्न करते हैं।

---

**नियम 4 - कम बोलें, मधुर बोलें, शक्तिशाली बोलें**

ऐसे शब्द बोलें–

जो प्रेरणा दें,

आशा जगाएँ,

और आत्माओं को शक्ति प्रदान करें।



---

**नियम 5 - प्रत्येक आत्मा में विशेषता देखें**

कमज़ोरियों को नहीं,

विशेषताओं को देखने का अभ्यास करें।

यही दिव्य दृष्टि है।

---

**नियम 6 - हर परिस्थिति में शांत रहें**

परिस्थितियाँ बदलती रहेंगी,

लेकिन आपकी शांति स्थिर रहनी चाहिए।

---

**नियम 7 - क्षमा को अपना स्वभाव बनाएँ**

क्षमा दूसरों को नहीं,

स्वयं को मुक्त करती है।

---

**नियम 8 - सदैव प्रसन्न रहें**

आपकी मुस्कान आपकी मौन सेवा है।

हर्षितमुख आत्मा सबसे अधिक आकर्षक होती है।

---

**नियम 9 - सेवा का अवसर खोजें**

प्रतिदिन किसी न किसी आत्मा को–

प्रेम,

शांति,

सहयोग,

या प्रेरणा अवश्य दें।

---

**नियम 10 - विनम्रता को अपना आभूषण बनाएँ**



विनम्रता आत्मा को महान बनाती है।
जहाँ अहंकार समाप्त होता है,
वहीं आध्यात्मिक आकर्षण प्रारम्भ होता है।

---

**नियम 11 - संतुष्टता में रहें**
जो है, उसके लिए धन्यवाद दें।
संतुष्ट आत्मा सदैव सम्पन्न रहती है।

---

**नियम 12 - श्रीमत को जीवन का आधार बनाएँ**
निर्णय लेने से पहले स्वयं से पूछें–
**"क्या यह परमात्मा की श्रीमत के अनुसार है?"**

---

**नियम 13 - व्यर्थ विचारों को तुरंत समाप्त करें**
व्यर्थ विचार शक्ति चुरा लेते हैं।
समर्थ संकल्प शक्ति बढ़ाते हैं।

---

**नियम 14 - प्रत्येक आत्मा के लिए शुभभावना रखें**
किसी के लिए भी नकारात्मक भावना न रखें।
हर आत्मा के लिए कल्याण का संकल्प करें।

---

**नियम 15 - प्रतिदिन आत्म-परीक्षण करें**
रात्रि में स्वयं से पूछें–
आज मैंने क्या सीखा?
कहाँ सुधार करना है?

---

**नियम 16 - मौन की शक्ति का अभ्यास करें**

प्रतिदिन कुछ समय मौन में बैठें।
परमात्मा के साथ रहने का अनुभव करें।

---

**नियम 17 - सहनशक्ति विकसित करें**
हर चुनौती को पुरुषार्थ का अवसर समझें।
प्रतिक्रिया नहीं,
समाधान चुनें।

---

**नियम 18 - दूसरों को बदलने से पहले स्वयं बदलें**
स्व-परिवर्तन ही विश्व-परिवर्तन की शुरुआत है।

---

**नियम 19 - परमात्मा का निमित्त बनें**
कभी यह न सोचें–
**"मैं कर रहा हूँ।"**
सदैव अनुभव करें–
**"परमात्मा करा रहे हैं, मैं केवल निमित्त हूँ।"**

---

**नियम 20 - विश्व-कल्याण के लिए शुभ संकल्प करें**
प्रतिदिन कुछ मिनट–
विश्व की सभी आत्माओं के लिए शांति,
प्रेम,
और पवित्रता के संकल्प करें।

---

**नियम 21 - हर दिन परमात्मा का धन्यवाद करें**
दिन समाप्त होने से पहले–
परमात्मा के प्रेम,

सहयोग,

और श्रीमत के लिए हृदय से धन्यवाद दें।

कृतज्ञता आत्मा को परमात्मा के और निकट ले जाती है।

---

**इन 21 नियमों का दैनिक संकल्प**

प्रतिदिन प्रातः यह संकल्प करें–

**"आज मैं स्वयं को आत्मा अनुभव करूँगा/करूँगी। मैं परमात्मा की याद में रहूँगा/रहूँगी। मेरे प्रत्येक विचार, शब्द और कर्म में पवित्रता, प्रेम, शांति और शुभभावना होगी। मैं श्रीमत के अनुसार जीवन जीते हुए स्वयं परिवर्तन बनूँगा/बनूँगी और विश्व-परिवर्तन का निमित्त बनूँगा/बनूँगी।"**

---

**अंतिम प्रेरणा**

**"जब ये 21 नियम केवल पढ़े नहीं, बल्कि जीवन का हिस्सा बन जाते हैं, तब आत्मा का आध्यात्मिक आकर्षण स्वाभाविक रूप से प्रकट होने लगता है। ऐसी आत्मा लोगों को अपनी ओर आकर्षित नहीं करती–परमात्मा का प्रेम, शांति और प्रकाश उसके माध्यम से असंख्य आत्माओं तक पहुँचने लगता है। यही सच्चा आध्यात्मिक चुंबकत्व है।"**

**ॐ शान्ति।**

# आत्म-चिंतन डायरी

**(21 दिनों की आध्यात्मिक आकर्षण साधना)**

**प्रतिदिन स्वयं को बदलें, प्रतिदिन परमात्मा के और निकट आएँ**

**"सच्चा परिवर्तन एक दिन में नहीं होता। यह प्रतिदिन किए गए छोटे-छोटे आध्यात्मिक अभ्यासों का परिणाम होता है। जब आत्मा निरंतर स्वयं को देखती, सुधारती और परमात्मा की श्रीमत पर चलती है, तब उसका आध्यात्मिक आकर्षण स्वाभाविक रूप से प्रकट होने लगता है।"**

---

**इस आत्म-चिंतन डायरी का उद्देश्य**

ज्ञान सुनना पहला कदम है।

ज्ञान पर मनन करना दूसरा कदम है।

लेकिन **ज्ञान को जीवन में उतारना ही वास्तविक परिवर्तन है।**

इसी उद्देश्य से यह **21-दिवसीय आत्म-चिंतन डायरी** तैयार की गई है।

यदि आप प्रतिदिन केवल 10-15 मिनट इस अभ्यास के लिए निकालेंगे, तो आप अपने विचारों, संस्कारों, व्यवहार और आध्यात्मिक स्थिति में सकारात्मक परिवर्तन अनुभव करेंगे।

इन 21 दिनों में एक-एक दिव्य गुण पर विशेष ध्यान दें और स्वयं को परमात्मा की दृष्टि से देखें।

---

**प्रतिदिन का अभ्यास**

प्रत्येक दिन निम्न प्रश्नों पर शांत मन से चिंतन करें।

---

**आज की तिथि : _____**

**आज का दिव्य गुण**

---

---

**1. अमृतवेले का अनुभव**

क्या आज मैंने अमृतवेले परमात्मा से योग जोड़ा?

☐ पूर्ण रूप से

☐ कुछ समय

☐ नहीं

**आज योग में मेरा अनुभव**

---

---

---

**2. आज का सर्वोत्तम आध्यात्मिक अनुभव**

आज ऐसा कौन-सा क्षण था जब मैंने स्वयं को आत्मा अनुभव किया?

---

---

---

**3. आज मैंने कौन-सा गुण सबसे अधिक प्रयोग किया?**

☐ शांति

☐ प्रेम

☐ पवित्रता

☐ संतुष्टता

☐ सहनशक्ति

☐ विनम्रता

☐ प्रसन्नता

☐ सेवा

☐ शुभभावना

☐ मौन

☐ अन्य _____

**4. आज मुझे किस परिस्थिति ने चुनौती दी?**

मैंने उस समय कैसी प्रतिक्रिया दी?

क्या मैं श्रीमत के अनुसार उत्तर दे सका/सकी?

☐ हाँ

☐ नहीं

☐ आंशिक रूप से

**5. आज मैंने किस आत्मा के लिए शुभभावना रखी?**

**6. आज मैंने कौन-सी सेवा की?**

☐ मन से

☐ वाणी से

☐ कर्म से

☐ अपनी श्रेष्ठ स्थिति से

विवरण–

**7. आज मैंने स्वयं में कौन-सा सुधार अनुभव किया?**

**8. आज मुझे कहाँ और पुरुषार्थ करने की आवश्यकता है?**

**9. आज परमात्मा के प्रति मेरी कृतज्ञता**

हे परमपिता परमात्मा,

आज मैं आपका धन्यवाद करता/करती हूँ क्योंकि–

**आज का संकल्प**

**"कल मैं आज से भी अधिक आत्म-स्मृति में रहूँगा/रहूँगी। मैं अपने प्रत्येक विचार, शब्द और कर्म को परमात्मा की श्रीमत के अनुसार श्रेष्ठ बनाऊँगा/बनाऊँगी। मैं स्वयं परिवर्तन बनकर विश्व-परिवर्तन का निमित्त बनूँगा/बनूँगी।"**

**21 दिनों के लिए विशेष गुण अभ्यास**

| दिन | विशेष गुण | ✓ |
|---|---|---|
| 1 | आत्म-स्मृति | ☐ |
| 2 | परमात्मा की याद | ☐ |
| 3 | शांति | ☐ |
| 4 | प्रेम | ☐ |
| 5 | पवित्रता | ☐ |
| 6 | विनम्रता | ☐ |

| दिन | विशेष गुण | ✓ |
|---|---|---|
| 7 | संतुष्टता | ☐ |
| 8 | मौन | ☐ |
| 9 | सहनशक्ति | ☐ |
| 10 | शुभ संकल्प | ☐ |
| 11 | सकारात्मक वाइब्रेशन्स | ☐ |
| 12 | सेवा | ☐ |
| 13 | श्रीमत | ☐ |
| 14 | प्रसन्नता | ☐ |
| 15 | करुणा | ☐ |
| 16 | क्षमा | ☐ |
| 17 | धैर्य | ☐ |
| 18 | निश्चय | ☐ |
| 19 | निमित्त भाव | ☐ |
| 20 | विश्व-कल्याण की भावना | ☐ |
| 21 | फरिश्ता स्थिति | ☐ |

---

**21 दिनों के बाद आत्म-मूल्यांकन**

21 दिनों की साधना पूर्ण होने पर स्वयं से पूछें–

- क्या मेरे विचार पहले से अधिक शांत और सकारात्मक हुए हैं?
- क्या मैं परिस्थितियों में पहले से अधिक स्थिर रहता/रहती हूँ?
- क्या मेरे संबंधों में मधुरता बढ़ी है?
- क्या मुझे परमात्मा का साथ अधिक अनुभव होता है?
- क्या मेरी वाणी और व्यवहार में परिवर्तन आया है?

- क्या मेरी सेवा अधिक प्रभावशाली हुई है?
- क्या लोग मेरी उपस्थिति में शांति का अनुभव करते हैं?
- क्या मैं स्वयं को पहले से अधिक हल्का, प्रसन्न और शक्तिशाली अनुभव करता/करती हूँ?

---

**अंतिम प्रेरणा**

**"प्रतिदिन स्वयं को देखना ही आत्म-उन्नति का सबसे बड़ा साधन है। जो आत्मा ईमानदारी से अपने संस्कारों का निरीक्षण करती है, उन्हें श्रीमत के अनुसार बदलती है और परमात्मा की याद में निरंतर आगे बढ़ती है, वही वास्तविक आध्यात्मिक आकर्षण की अधिकारी बनती है।"**

**ॐ शान्ति।**

# "अंतिम आशीर्वचन: दिव्य प्रेम का जीवंत चुंबक बनें (Final Blessing: Become a Living Magnet of Divine Love)"

**"जब आत्मा परमात्मा के प्रेम में स्थिर हो जाती है, तब वह केवल अपने लिए नहीं जीती–वह जहाँ भी जाती है, वहाँ शांति, प्रेम, शक्ति और आशा का दिव्य वातावरण निर्मित कर देती है। यही वास्तविक आध्यात्मिक आकर्षण है।"**

---

**प्रिय आत्मा,**

यदि आपने इस पुस्तक को केवल पढ़ा नहीं, बल्कि प्रत्येक अध्याय पर मनन किया है, अभ्यास किया है और जीवन में अपनाने का संकल्प लिया है, तो समझिए कि आपकी आध्यात्मिक यात्रा का एक नया अध्याय प्रारम्भ हो चुका है। आपने जाना कि–

- आप शरीर नहीं, एक ज्योतिर्मय आत्मा हैं।
- आपका वास्तविक स्वभाव शांति, प्रेम, पवित्रता, सुख, आनंद और शक्ति है।
- परमपिता परमात्मा शिव आपके शाश्वत पिता, शिक्षक और सतगुरु हैं।
- राजयोग द्वारा आप परमात्मा से सीधा संबंध स्थापित कर सकते हैं।
- श्रीमत पर चलकर आप अपने जीवन को श्रेष्ठ बना सकते हैं।
- और अपने श्रेष्ठ संकल्प, पवित्र वाइब्रेशन्स तथा सेवा के माध्यम से विश्व-कल्याण के निमित्त बन सकते हैं।

यही इस पुस्तक का वास्तविक उद्देश्य है।

---

**आपका जीवन ही आपकी सबसे बड़ी पुस्तक बने**

दुनिया आपके शब्दों को कुछ समय तक याद रख सकती है,
लेकिन वह आपके जीवन से सदैव प्रेरणा लेती है।
इसलिए ऐसा जीवन जिएँ कि–

- आपकी दृष्टि में करुणा हो।
- आपकी वाणी में मधुरता हो।
- आपके व्यवहार में विनम्रता हो।
- आपके संकल्पों में शुभभावना हो।
- आपकी उपस्थिति में शांति का अनुभव हो।
- और आपकी मुस्कान में परमात्मा के प्रेम की झलक हो।

तब आपको अपने आध्यात्मिक आकर्षण का प्रचार नहीं करना पड़ेगा।
आपका जीवन ही उसका प्रमाण बन जाएगा।

---

**प्रतिदिन स्वयं से यह पाँच संकल्प करें**

**1. मैं आत्मा हूँ।**
मैं अपने मूल स्वरूप में स्थित रहूँगा/रहूँगी।

---

**2. मैं परमात्मा का हूँ।**
परमात्मा सदैव मेरे साथी, सहायक और शक्ति का स्रोत हैं।

---

**3. मैं श्रीमत पर चलूँगा/चलूँगी।**
मेरा प्रत्येक निर्णय परमात्मा की दिव्य शिक्षा से प्रेरित होगा।

---

**4. मैं सेवा का निमित्त हूँ।**
मेरे प्रत्येक विचार, शब्द और कर्म से किसी न किसी आत्मा का कल्याण होगा।

---

**5. मैं विश्व-परिवर्तन का सहयोगी हूँ।**
स्वयं को बदलकर मैं संसार में शांति, प्रेम और पवित्रता का प्रकाश फैलाऊँगा/फैलाऊँगी।

---

**परमात्मा का दिव्य आशीर्वचन**

कल्पना करें कि परमपिता परमात्मा शिव आपको प्रेम से देख रहे हैं और कह रहे हैं–

**"मीठे बच्चे, तुम मेरी ज्योतिर्मय संतान हो। तुममें मेरे सभी दिव्य गुणों के बीज विद्यमान हैं। स्वयं को कभी कमजोर मत समझो। प्रत्येक दिन मेरी याद में रहो, श्रीमत पर चलो और अपने जीवन को प्रेम, शांति और पवित्रता का उदाहरण बना दो। तुम जहाँ भी जाओगे, मेरी शक्तियाँ तुम्हारे साथ होंगी। तुम्हारी पवित्र वाइब्रेशन्स अनेक आत्माओं के लिए आशा का दीपक बनेंगी। तुम स्वयं प्रकाशित रहो और अनेक आत्माओं को भी प्रकाशित करो।"**

---

**अंतिम ध्यान**

कुछ क्षण शांत बैठें।

अपने को भृकुटि के मध्य एक ज्योति-बिंदु आत्मा अनुभव करें।

अब परमधाम में स्थित परमपिता परमात्मा शिव की दिव्य ज्योति आपके ऊपर बरस रही है।

अनुभव करें–

मैं प्रकाश हूँ...

मैं शांति हूँ...

मैं प्रेम हूँ...

मैं पवित्र हूँ...

मैं शक्तिशाली हूँ...

मैं परमात्मा के प्रेम से भर गया/गई हूँ।

अब यह दिव्य प्रकाश मेरे परिवार...

मेरे समाज...

मेरे देश...

और पूरे विश्व में फैल रहा है।

मन ही मन संकल्प करें–

**"मैं परमात्मा के दिव्य प्रेम का जीवंत चुंबक हूँ। मेरे माध्यम से शांति, प्रेम, पवित्रता और शक्ति की किरणें निरंतर संसार तक पहुँच रही हैं। मैं स्वयं परिवर्तन हूँ, मैं विश्व-परिवर्तन का निमित्त हूँ।"**

कुछ क्षण इस गहन अनुभूति में स्थित रहें।

---

**पुस्तक का अंतिम संदेश**

**"आध्यात्मिक आकर्षण किसी व्यक्तित्व की कला नहीं, बल्कि आत्मा की पवित्रता का प्रकाश है। जब आत्मा परमात्मा की याद में स्थित होकर श्रीमत के अनुसार जीवन जीती है, तब उसका प्रत्येक विचार, प्रत्येक शब्द और प्रत्येक कर्म परमात्मा के प्रेम का संदेश बन जाता है। ऐसी आत्मा को दुनिया पहचानती नहीं–दुनिया उसे अनुभव करती है।"**

---

**अंतिम प्रेरणादायक उद्धरण**

**"स्वयं ऐसे बनो कि तुम्हें देखकर आत्माओं को परमात्मा की याद आए।**
**तुम्हारी शांति से उन्हें शांति मिले।**
**तुम्हारे प्रेम से उन्हें अपनापन मिले।**
**तुम्हारी पवित्रता से उन्हें प्रेरणा मिले।**
**और तुम्हारे जीवन से उन्हें अपने श्रेष्ठ स्वरूप की पहचान हो।**
**यही आध्यात्मिक आकर्षण की सर्वोच्च उपलब्धि है।"**

---

**ॐ शान्ति**

**"आप सदैव परमात्मा के प्रेम, शक्ति और श्रीमत के संरक्षण में रहें। आपका जीवन एक ऐसा दिव्य दीपक बने जो स्वयं भी प्रकाशित रहे और असंख्य आत्माओं के जीवन में भी आशा, शांति और आध्यात्मिक जागृति का प्रकाश फैलाता रहे।"** 🌸

**ॐ शान्ति।**

# धन्यवाद

**प्रिय दिव्य आत्मा, आपका हृदय से आभार**

**"प्रत्येक पुस्तक तभी पूर्ण होती है, जब उसका ज्ञान किसी आत्मा के जीवन में परिवर्तन का कारण बनता है। यदि इस पुस्तक ने आपके विचारों, आपकी स्थिति या आपके जीवन में थोड़ा भी सकारात्मक परिवर्तन लाया है, तो इसका उद्देश्य सफल हो गया।"**

---

**प्रिय आत्मा,**

इस आध्यात्मिक यात्रा में मेरे साथ चलने के लिए आपका हृदय से धन्यवाद। आपने इस पुस्तक के माध्यम से आध्यात्मिक आकर्षण के रहस्य को समझने का प्रयास किया। आशा है कि अब आप अनुभव कर रहे होंगे कि वास्तविक आकर्षण बाहरी व्यक्तित्व में नहीं, बल्कि आत्मा की पवित्रता, परमात्मा की याद और श्रीमत के अनुसार जीने में है।

यदि इस पुस्तक ने–

- आपको स्वयं को आत्मा के रूप में अनुभव करने में सहायता की,
- परमात्मा के साथ आपका संबंध और गहरा किया,
- आपके जीवन में अधिक शांति, प्रेम और संतुष्टता लाई,
- आपकी सेवा को और प्रभावशाली बनाया,
- या आपको विश्व-कल्याण का निमित्त बनने की प्रेरणा दी,

तो यही इस पुस्तक की सबसे बड़ी सफलता है।

---

**आपकी प्रतिक्रिया हमारे लिए अमूल्य है**

आपके विचार भविष्य में और भी श्रेष्ठ आध्यात्मिक पुस्तकों के निर्माण में प्रेरणा देंगे।

यदि आपको यह पुस्तक उपयोगी लगी हो, तो कृपया अपने अनुभव, सुझाव या प्रतिक्रिया अवश्य साझा करें।

**अपनी प्रतिक्रिया भेजें:**

📧 **ईमेल: shivbaba311218@gmail.com**

अपनी प्रतिक्रिया में आप यह लिख सकते हैं–

- इस पुस्तक से आपको सबसे अधिक क्या सीखने को मिला?
- किस अध्याय ने आपको सबसे अधिक प्रेरित किया?
- आपने अपने जीवन में कौन-सा परिवर्तन अनुभव किया?
- भविष्य में आप किन आध्यात्मिक विषयों पर पुस्तक पढ़ना चाहेंगे?

---

**यदि यह पुस्तक आपको लाभदायक लगी हो...**

तो कृपया इसे–

- अपने परिवार के साथ साझा करें।
- अपने मित्रों को पढ़ने के लिए प्रेरित करें।
- राजयोग सीखने की इच्छा रखने वाली आत्माओं तक पहुँचाएँ।
- और इसे विश्व-कल्याण की सेवा का एक माध्यम बनाएँ।

ज्ञान बाँटने से कम नहीं होता, बल्कि अनेक आत्माओं के जीवन में प्रकाश फैलाता है।

---

**आपके लिए हमारी शुभकामनाएँ**

परमपिता परमात्मा शिव की कृपा से–

- आपका मन सदैव शांत रहे।
- आपकी बुद्धि सदैव श्रीमत के प्रकाश से प्रकाशित रहे।
- आपके संकल्प सदैव शुभ और कल्याणकारी रहें।
- आपका जीवन प्रेम, पवित्रता और प्रसन्नता का उदाहरण बने।
- और आप स्वयं परमात्मा के दिव्य प्रेम, शक्ति और शांति के जीवंत माध्यम बनें।

---



**अंतिम प्रेरणादायक संदेश**

**"जब आप स्वयं प्रकाश बन जाते हैं, तब आपको दूसरों को बदलने की आवश्यकता नहीं रहती। आपका जीवन ही प्रेरणा बन जाता है। आपका मौन ही शिक्षा बन जाता है। आपकी स्थिति ही सेवा बन जाती है। और आपका आध्यात्मिक आकर्षण अनगिनत आत्माओं को परमात्मा की ओर ले जाने का माध्यम बन जाता है।"**

---

**ॐ शान्ति**

**आपका जीवन परमात्मा के प्रेम, शक्ति और श्रीमत से सदैव प्रकाशित रहे।**

**स्नेह और शुभकामनाओं सहित,**

**स्वाती विल्हेकर (गायगोले)**

**लेखिका**

**ॐ शान्ति**

**********


जब आत्मा चमकने लगती है
आध्यात्मिक चुंबकत्व:
दिव्य आकर्षण का सम्पूर्ण विज्ञान
यह पुस्तक आत्मा की उन मूल शक्तियों को जागाने का दिव्य आहान है, जो आपको बनाती है शक्तिशाली, शांतिमय और आकर्षक। आध्यात्मिक चुंबकत्व का विज्ञान आपको सिखाता है कि कैसे परमात्मा से संबंध, दिव्य गुण, शुद्ध संकल्प और निस्वार्थ सेवा द्वारा आपका व्यक्तित्व ऐसा बनता है जो स्वतः ही सबको आकर्षित करता है और वातावरण को सकारात्मक बना देता है।
इस पुस्तक में आप पाएँगे:
आत्म-जागरूकता से दिव्य चेतना तक की यात्रा
परमात्मा की श्रीमत द्वारा जीवन को श्रेष्ठ बनाने की कला
आठ आध्यात्मिक शक्तियों का गहन अभ्यास
रोजमर्रा के जीवन में चमत्कारिक परिवर्तन लाने वाले अभ्यास
संबंधों को दिव्य बनाने और माया पर विजय पाने के रहस्य
लाइटहाउस, माइटीहाउस और वरदानी आत्मा बनने की प्रेरणा
जब आत्मा याद में स्थिर होती है, तब वह स्वयं प्रकाश बनकर जगत को प्रकाशमान करती है।
यह पुस्तक उन सभी के लिए है जो अपने जीवन को दिव्य बनाना चाहते हैं और संसार में शांति, प्रेम और सकारात्मकता फैलाना चाहते हैं।