लव एण्ड लाइट

It is a spiritual project to intensiefy the level of love and light in the life and surroundings. In the Resultant we feel closer to God and will be usefull in Universe. Feel free to join and intensify.

1. प्रोजेक्ट का परिचय

2. 26 लव वेल्यूज

3. प्रेरणायें

4. ब्रह्माकुमारी टीचर बहनों के विचार

5. मित्रों के विचार

6. सपोर्टिंग रेफरेन्स

7. ईश्वरीय शिक्षायें (अमृत बिन्दु)

8. उद्देश्य

9. चार्ट व ग्राफ

10. चार्ट में प्रयुक्त महत्वपूर्ण शब्द

11. लक्ष्य को प्राप्त करने की विधि

12. सावधानियां अच्छे परिणाम के लिए

13. परिणाम

Shareing of Love & Light in between two personality

Mother Teresa with Dadi Prakashmani

दादी जी की प्रेरणाएँ

सूक्ष्म स्नेह की सकाश बड़ी वण्डरफुल है। दिल को जो बात अच्छी लगती है, वो ही बात मन में होती है, दिल में होती है सेवा में होती है।

– राजयोगीनी दादी जानकी जी

● अमृतवेले योग करते भी हम विश्व को सामने लायें। विश्व की आत्माओं को भी योग का बल मिले। उन्हें भी परमात्म-प्यार की, सुख-शांति की सकाश मिले।

● अपने योग करने के बाद भी दूसरों के जीवन पर प्रभाव डालने के लिए भी हमें योग करना चाहिये। उनका भी ध्यान कर उन्हें भी शक्ति देनी चाहिये।

● ये हमारा लक्ष्य होना चाहिये। हम भी खुश रहें और खुशी बाटें। हम जो समझते है ये खुश रहते हैं, उनका संग करके उनके अनुभव से सुनते उन्हें भी खुशी का अनुभव हो सकता है। उनके अनुभव को सुनके हम भी खुश रह सकते हैं।

● बचपन से मेरा ये लक्ष्य रहा है। सुनना माना करना। चाहे बाबा की श्रीमत हो, चाहे डायरेक्शन, चाहे प्रेरणा। उससे जो फायदा है वो करना है। करने में एक दो के साथी भी बन जावे तो एक-दो को बल मिलता है।

● फ़रिशता अर्थात डबल लाइट। एक आत्मा की लाइट दूसरा शरीर के चारों ओर लाइट योग में रहेंगे, डायरेक्शन है करना है, तो मदद मिलेगी। डबल लाइट रहने से जो सोचेंगे वो कर सकेंगे

– राजयोगीनी गुल्जार दादी जी

प्रोजेक्ट का परिचय

यह एक आध्यात्मिक प्रोजेक्ट है। इस प्रोजेक्ट के माध्यम से व्यक्तिगत जीवन में व अपने चारों ओर के वातावरण में लव व लाइट के लेवल को बढ़ाने का लक्ष्य रखा गया है। परिणामस्वररूप इससे हमारे व भगवान के बीच घनिष्ठता बढ़ेगी व यूनिवर्स के लिए हम उपयोगी हो सकेंगे। प्रोजेक्ट का पूर्ण विवरण आपके स्पष्टीकरण के लिए दिया गया है। इसमें प्रतिदिन चार्ट भरना सबसे महत्त्वपूर्ण है, जिससे पुरुषार्थ की गति तीव्र होगी तथा लक्ष्य प्राप्ति मे मदद मिलेगी।

इस प्रोजेक्ट के साथ जुड़ने के लिए आपका स्वागत है। आप इसे लोड कर, इसका पूर्ण उपयोग कर सकते हैं। आपके अनुभवों का स्वागत है।

प्रोजेक्ट का नाम – लव एण्ड लाइट

लक्ष्य – ईश्वरीय सम्बन्ध में घनिष्ठता तथा लव एण्ड लाइट का विकास।

प्रोजेक्ट की अवधि – छः मास (दिनांक 16 अप्रैल से 15 अक्टूबर, 2014)

योजना – चार्ट के माध्यम से प्रथम चरण में हर एक लव वैल्यू को एक दिन अभ्यास में लाना। द्वितीय चरण में हर लव वैल्यू को दो दिन अभ्यास में लाना। तृतीय चरण में हर लव वैल्यू को तीन दिन अभ्यास में लाना अथवा तीन मास में चले पुरुषार्थ के आधार पर प्रोजेक्ट को नये सिरे से रिव्यू करना।

अपेक्षित परिणाम – पुरुषार्थ वाले चार्ट में एवरेज 65 प्रतिशत मार्क्स प्राप्त करना तथा लव एण्ड लाइट के लेबल वाले ग्राफ मे एवरेज 60 प्रतिशत मार्क्स प्राप्त करना।

26 लव वेल्यूज़

लव में निम्नलिखित 26 लव वेल्यूज़ का अनुभव होता है। ये लव वेल्यू जीवन में लव के स्तर को प्रभावित करती हैं। इन्हीं लव वेल्यूज़ से पता लगता है कि हमारा किससे कितना लव है। यदि ये लव वेल्यूज़ हमारे में विद्यमान हैं तो जिससे अथवा जहाँ हमारा लव काम करता है वहाँ ये वेल्यूज़ एक्टिवेट होती हैं, अपना काम करती हैं और इन्हीं से लव का स्तर मालूम पड़ता है।

जिस प्रकार आदरणीया गुलज़ार दादी जी कहती हैं – बाबा से प्यार माना ही "बाबा का कहना और मेरा करना"। इसमें फर्क नहीं होना चाहिये। समय अनुसार जो बाबा चाहते हैं वो हम प्रैक्टिकल कर रहे हैं – इसे कहेंगे बाबा से प्यार। यदि हम सूक्ष्मता से चेक करें तो हम पायेंगे इस एक बात में भी 26 लव वेल्यूज़ प्रयोग में आ रही हैं। इसी प्रकार बाबा कहते – बाप से, परिवार से, सेवा से प्यार (मुहब्बत) है तो मेहनत से छूट जायेंगे। इस प्यार (लव) का दायरा बहुत बड़ा है इसे सीमित दृष्टि से नहीं देखा जा सकता। हर सम्बन्ध में घनिष्ठता का आधार लव ही है। ये 26 लव वेल्यूज़ ही सम्बन्ध का अनुभव भी कराती है और उसे प्रगाढ़ भी बनाती हैं।

अतः इस लव को जिसका क्षेत्र बहुत व्यापक है। हमें इसके व्यापक स्वरूप को समझने की अति आवश्यकता है और व्यक्तिगत जीवन में लव को बहुत सूक्ष्मता से समझते हुए इसे बढ़ाने की ज़रूरत है। यह लव सीमित होकर सिमट न जाये। यदि इसे हम मात्र भगवान तक ही रखना चाहते हैं तो भी यह अल्पज्ञता ही होगी। क्योंकि भगवान से प्यार माना ही उसके डायरेक्शन से प्यार। रचता से प्यार माना ही उसकी रचना से प्यार।

अतएव हम लव एण्ड लाइट प्रोजेक्ट में लव को विस्तार दें। बाबा से, परिवार (लौकिक व अलौकिक) से, सेवा से, यज्ञ से, प्रकृति से, यूनिवर्स से सभी से प्यार करें, सभी को प्यार दें। ये प्यार ही हमें लाइट बनायेगा, ये प्यार ही हमारे चारों ओर हमें व अन्य को लाइट का अनुभव करायेगा।

आओ विकसित करें इन 26 लव वेल्यूज़ को स्वयं के निज़ी जीवन में व अन्य के भी जीवन में। ये लव एण्ड वेल्यूज़ निम्नलिखित प्रकार से हैं –

1. लव में हम अच्छा महसूस करते हैं (We feel Good)
2. लव में हम आराम महसूस करते हैं (We feel always relaxed)
3. लव में हम स्वयं को शक्ति सम्पन्न अनुभव करते हैं (We feel empowered)
4. जिससे हमारा लव होता है उससे हम सीखते हैं (We learn)
5. जिससे हमारा स्नेह है उसे हम समझने का प्रयास करते हैं (We understand)
6. जिससे हमारा लव है वहाँ हम सहज एकाग्रचित हो जाते हैं (We concentrate)
7. जहाँ हमारा लव है वहाँ हम इसे महसूस करते हैं (We feel)
8. जिससे हमारा लव है हम उसे सुनते हैं अन्यथा डोन्ट केयर कर देते हैं (We listen)
9. जिनसे हमारा लव है वहाँ हम संचार कायम करते हैं (We communicate)
10. जिनसे हमारा लव होता है उन्हें हम सहज भाव से क्षमा कर देते हैं (We excuse)
11. उन्हें हम पसन्द करते हैं (We like)
12. उनका हम परिचय कराते हैं (We introduce)
13. उनका हम आदर करते हैं (We respect)
14. वहाँ हम प्यार महसूस करते हैं (We feel love)
15. वहाँ हम बाँटते हैं (We contribute)
16. वहाँ हम सहयोग करते हैं (We cooperate)
17. उन्हें अथवा उनकी बात को हम स्वीकार करते हैं (We accept)
18. जिनसे हमारा लव होता है वहाँ बहुत सारी बातों अथवा घटनाओं को हम सहज भूल जाते हैं, क्षमा कर देते हैं (We forgive)
19. हम सहज भूल जाते हैं जिसमें हमारी उन्नति या उनकी उन्नति नही है उसे हम छोड़ देते हैं (We forget)
20. जिनसे हमारा स्नेह है उन्हें हम सपोर्ट करते हैं, उन्हें हम सपोर्ट देते हैं (We support)
21. उनके बीच हम स्वयं को सुरक्षित महसूस करते हैं (We feel safe)
22. वहाँ हम सम्बन्ध स्थापित करते हैं (We corelate)
23. जहाँ हमारा स्नेह है वहाँ हम देते हैं (We give)
24. जिनसे हमारा लव है उनके बीच, उनके साथ हम सेलीब्रेट करते हैं (We celebrate)
25. उन्हें हम बधाई देते हैं (We congratulate)
26. जिनसे अथवा जहाँ हमारा स्नेह है उनकी हम देखभाल करते हैं। उनका हम ध्यान रखते हैं (We care)

लव एण्ड लाइट प्रोजेक्ट से सम्बन्धित टचिंग

20.12.13 : अगला प्रोजेक्ट "**लव एण्ड लाइट**" के रुप में हो।

16.01.14 : You love to whome that will love to you. As I love light (Ruhanee light). That is loving to me and reaching to me by many ways.

29.01.14 : The energy is, which is in my feelings. It needs more attention & practice to amplify this and it will amplify.

02.02.14 : Love is a spiritual force which create a bond in between.

10.04.14 : यदि आप किसी का प्यार पाना चाहते हैं तो उसे खूब प्यार करो, खूब प्यार करो, खूब प्यार करो. ...

13.04.14 **:** The Light we see and our involvement in this maximize effect to us also left an impression on soul. So we should aware and try to involve in that which make us "Double Light".

14.04.14 **:** From ancient age Light is playing an important role in universe. Involvement in this of human beings will produce wonderfull result, which bright our life journey.

बी.के. टीचर बहनों के विचार

- खुद भी आगे बढ़ो और साथियों व दूसरों को भी आगे बढ़ाओ।

- दादी जी (श्रद्धेय प्रकाशमणि दादी) की तरह लव का पर्सनल टच दो।
  पर्सनल केयर करो।

- जिद्द नही, सिद्ध नहीं, लाइट रहो

– बी.के कल्पना बहन

- हर आत्मा की अच्छाई से प्यार करें कोई भी बात है बाबा को ही बोलें।

- समय पर मुरली में बाबा इशारा देता है वो बात आत्माओं को लगती है, जिससे ही उनमें परिवर्तन भी आता है।

- कोई आत्मा की एक विशेषता ने भी उसे बाबा की सेवा में लगाया हुआ है। हम उसी विशेषता को देखते भी अपना प्यार सलामत रखें

– बी.के गीता बहन

- प्रोजेक्ट अच्छा है। इससे एनेलेसिस करने में मदद मिलेगी।

- इससे हमें चेक करने में मदद मिलेगी कि हम लव वेल्यू के अनुसार चल रहे हैं ?
  हमारा व्यवहार स्नेह पूर्ण है ?

- ये सभी लव वेल्यूज़ जीवन में बहुत महत्त्वपूर्ण है, जो विजयी-रत्न बनने वाला होगा वो ही इतनी सूक्ष्मता में जायेगा

– बी. गंगा बहन, एडवोकेट

Views of My friends on the project of love & light

Love less life is a fruitless tree, but friend less life is a rootless tree. Tree can live without fruit but not without root. Keep alive root of friendship

– B.K Doli, Pune, 3 April

Good job.

– B.K Amit, 27th March

We are with you

– Rajesh chopra, 27th March

Good Mama ji keep it up love you.

– Sonu Arora, 27th March

Love is a pure feelings which attracts peace & happiness

– B.K Prashant Bhardwaj, 29th March

Love lighten our life if there is love, there exist lightening.
Om shanti chacha ji

– Ritu Arora, 28th march

I think love is iternal. It's a very vital value. To imagine life without it. Its like a living life without water. Actually it create light of Peace & Happiness, who appreciate it and who have it.

– B.K Praveen rana, 28th March

सपोर्टिंग रेफरेन्स

दिनांक 06.04.14 को मुरली क्लास में दिनांक 18.06.77 की रिवाइज़ कोर्स की मुरली से सुनाये गये अव्यक्त महावाक्य – "**लव एण्ड लाइट**" प्रोजेक्ट को सपोर्ट करते हैं। ये महावाक्य एवररेडी, पुरुषार्थ के तरीके, पुरुषार्थ की गति, समय अनुसार अभ्यास की प्रयोगशाला, इन्वेंशन की लग्न, सूक्ष्म प्रैक्टिस करेंगे तो पायेंगे अति विस्तार और स्टॉप, अष्ठ-रत्न, प्यार का अर्थ, डबल लाइट, सर्वोत्तम पुरुषार्थी आदि विषयों को स्पष्ट करते हैं तथा समय अनुसार ब्रह्मा बाप समान लव व लाइट के स्वरूप, फ़रिश्ता स्वरूप में स्थित होकर, कर्म करने का इशारा देते हैं। उनमें से कुछ महावाक्य निम्न हैं –

एवररेडी : ऐसे एवररेडी हों, जो सेकण्ड में जिस स्थिति में स्थित होने का डायरेक्शन मिले, उसी समय स्वयं को स्थित कर सको। अभी इस वर्ष के अन्त तक स्वयं को ऐसे एवररेडी बना सकेंगे ? जो स्वयं को भी कन्ट्रोल न कर सके वो विश्व के राज्य का कन्ट्रोल कैसे करेंगे ?

करेंगे तो पायेंगे : बाप का भी वायदा है – "हिम्मते बच्चे मददे बाप"। सिर्फ मददे बाप नहीं है। आजकल की लहर में बाप के ऊपर छोड़ देते हैं और स्वयं अलबेले रह जाते हैं। बाप तो ठीक करने का तरीका सुना रहे हैं – करेंगे तो पायेंगे। बाप को वर्ल्ड सर्वेन्ट समझते हुए सब बाप के ऊपर छोड़ना चाहते हैं। इसलिए जो डायरेक्शन मिलते हैं उस पर ध्यान देकर प्रैक्टिकल में लाओ तो सब विघ्नों से मुक्त हो जायेंगे।

इन्वेन्शन : अर्न्तमुख होकर हर शक्ति को धारणा के अभ्यास में लाओ। जैसे कोई नई इन्वेन्शन करने वाला व्यक्ति दिन-रात उसी इन्वेन्शन की लग्न में खोया हुआ रहता है। वैसे हर शक्ति के अभ्यास में खोये हुए रहना चाहिये। एक-एक शक्ति के विस्तार और अभ्यास में जाओ। इनएडवान्स *(पहले से ही)* विस्तार से बुद्धि द्वारा सामने लाओ।

अभ्यासी आत्मा : अभ्यासी आत्मा, लग्न में मग्न रहने वाली आत्मा के सामने किसी भी प्रकार का विघ्न सामने नहीं आता। लग्न की अग्नि से विघ्न दूर से ही भस्म हो जाते हैं। अभ्यास में रहने का प्रभाव आपके चेहरे से दिखाई दे। क्या दिखाई देगा ?

"अर्न्तमुखी सदा सुखी" दिखाई देंगे। हर योग की विशेषता का, हर शक्ति का और हर एक ज्ञान की मुख्य प्वाइंट्स का अभ्यास करो।

अभ्यास की प्रयोगशाला : अभी क्या करेंगे? हर बात का प्रयोग करने की विधि में लग जाओ। अभ्यास की प्रयोगशाला में बैठे रहो। तो एक बाप का सहारा और माया के अनेक प्रकार के विघ्नों का किनारा अनुभव करेंगे। अब सागर के तले में जाओ तो अनेक प्रकार के विचित्र अनुभव कर रत्न प्राप्त कर सकेंगे।

अति विस्तार और स्टॉप : एक सेकण्ड में संकल्प द्वारा सारी विश्व तो क्या तीनों लोकों के चक्र को सामने लाते, तीनों लोकों का चक्कर भी लगावें और अगर स्टॉप करें तो बिल्कुल बुद्धि बीज रुप स्थिति में सेकण्ड में स्थित हो जाये, ऐसी प्रैक्टिस हो। अति विस्तार और स्टॉप। ब्रेक इतनी पॉवरफुल हो, स्टॉप करने में टाइम न लगे।

पुरुषार्थ की गति : महारथियों के पुरुषार्थ की गति भी तीव्र और ब्रेक भी पॉवरफुल होते हैं। तब अन्त में पास-विद्-ऑनर बनेंगे। क्योंकि उस समय की परिस्थितियाँ बुद्धि में संकल्प लाने वाली होंगी। उस समय सब संकल्पों से परे एक संकल्प में स्थित होने का अभ्यास चाहिए। परिस्थितियाँ खीचेंगा।, ऐसे टाइम पर ब्रेक पॉवरफुल नहीं होगी तो पास नहीं हो सकेंगे।

अष्ट रत्न : स्टॉप कहना और होना। यह है अष्ट-रत्नों की सौगात। एक सेकण्ड भी यहाँ-वहाँ नहीं, इसलिए सिर्फ 8 निकलते हैं।

डबल लाइट : बच्चे कहते हैं हमारा ब्रह्मा बाबा से बहुत प्यार है। तो प्यार का अर्थ है – समान बनना। जैसे ब्रह्मा बाबा फ़रिश्ता रूप है। ऐसे ब्रह्मा बाप समान फ़रिश्ता स्वरूप में स्थित होकर हर कर्म करो। फ़रिश्ता माना लाइट का आकार। तो लाइट के आकार में रहकर कर्म करो, लाइट का शरीर देखो। इस फ़रिश्ते स्वरूप में कोई भी विघ्न प्रभाव नहीं डाल सकता। आपके संकल्प, वृत्ति, दृष्टि सब डबल लाइट हो जायेंगे।

सर्वोत्तम पुरुषार्थी : जिनका सोचना, बोलना, और करना समान है, वही सर्वोत्तम पुरुषार्थी है।

– प्रतिदिन प्रातःकाल स्मरणीय अमृत बिन्दु –

1. रोज़ अमृतवेले चेक करो – मेरे पुरुषार्थ की गति तीव्र है? बापदादा को कौन प्रिय लगते हैं – तीव्र पुरुषार्थी / विजयी-रत्न।

2. पॉवरफुल सकाश द्वारा वायुमण्डल, वायब्रेशन, वातावरण को चेंज करो। ब्रह्मा बाप समान होली बन, पवित्रता के वायब्रेशन चारों ओर फैलाओ।

3. बाबा हमारा साथी, सहारा, सहयोगी सब है। उनके प्यार की शक्ति से स्वंय को शक्तिशाली बनाते औरों को भी शक्ति देनी है।

4. परमात्म-प्यार को नयनों में, मस्तक में समाते हुए मुझे उमंग-उत्साह से अन्य आत्माओं को भी परमात्म-प्यार और उनके वर्से का अधिकारी बनाना है।

5. अमृतवेले जो मुरली सुनते हो, उसमें याद-प्यार के साथ दुआयें हैं ही। तो रोज़ दुआयें लेते, उड़ते चलो, उड़ाते चलो। बापदादा रक्षक बन, सदा हमारे साथ में है।

प्रतिदिन सांयकाल स्मरणीय अमृत बिन्दु

1. एक-दो के साथी हो ना। तो तीव्र पुरुषार्थ की लहर फैलाते, औरों को भी उमंग-उत्साह में लाओ। सहयोगी बनो, औरों को भी पुरुषार्थ में आगे बढ़ाओ।

2. बापदादा के दिल का प्यार, परिवार के दिल का प्यार हर एक आत्मा को आगे बढ़ा रहा है और आगे बढ़ाता रहेगा।

3. एक-दो को देख उनकी विशेषता को देखो। कमज़ोरी की बातें जैसे सुनते भी नहीं सुनो। वायुमण्डल में आओ नहीं, आगे बढ़ो और आगे बढ़ाते चलो।

4. चेहरे से परमात्म-स्नेह की खुश्बू फैलानी है। मस्तकमणि बन, मुस्कराते, खुशी में नाचते आगे बढ़ते और बढ़ाते जाना है।

5. सम्बन्ध-सम्पर्क में आते सदा खुश रहना है और खूब खुशी बाँटनी है। इसके लिए सर्व के प्यारे देहभान से न्यारे बाप को दिल में समाते हर कदम उठाना है।

प्रोजेक्ट का उद्देश्य

1. पुरुषार्थ की गति में तीव्रता लाना।

2. तीव्र पुरुषार्थी बन औरों के भी सहयोगी बनना, औरों को भी साथ देना।

3. हिम्मते बच्चे मददे बाप – के अनुसार फाइनल प्रोजेक्ट में 60 प्रतिशत अंक प्राप्त करने के लिए प्रतिदिन के अंक 40 तक प्राप्त करना।

4. The Energy is] which is in my feeling. It needs nore attention and practice to amplity this and this wil amplity.

5. ईश्वरीय स्नहे व दिव्य आभा का विकास।

6. चेहरे से खुशी व शक्ति के वायब्रेशन स्वतः फैलाना।

7. Love Like God, Live Like God.

चार्ट व ग्राफ

किसी भी लक्ष्य को हासिल करने के लिए पुरुषार्थ करना पड़ता है। हमारा पुरुषार्थ सही दिशा में बढ़े, पुरुषार्थ की गति बढ़े, परिणामों की हमें जानकारी मिले – ये सब चार्ट के माध्यम से सम्भव है। अतः लव एण्ड लाइट प्रोजेक्ट में लक्ष्य को हासिल करने के लिए, चार्ट इस प्रोजेक्ट का अहम हिस्सा है। चार्ट के माध्यम से ही ग्राफ का पता लगाना संभव है। अतः चार्ट बनाते समय निम्न महत्त्वपूर्ण बातों का ध्यान रखा गया है –

1. बाबा कई बार कहते – बच्चों की मेहनत बाबा से देखी नही जाती। इसलिए चार्ट में पुरुषार्थ रूप से अधिक सम्पन्न व दाता स्वरूप की झलक दिखाई पड़ती है।

2. बापदादा ने सीज़न में जो इशारे दिये, शिक्षाएँ दी – वह इस चार्ट में कवर की गई हैं।
3. यह चार्ट बाबा से, परिवार से, विश्व से, यज्ञ से, सेवा से, ड्रामा से, यूनिवर्स से मुहब्बत (लव) बढ़ाने वाला है।
4. यह चार्ट तपस्या पर ध्यान खिचवाता है।
5. चार्ट में हर प्वाइंट्स ऐसी हैं, जो स्वयं का खाता जमा कराये, उमंग में लाये, खुशी पैदा करे, प्यार बढ़ाये, लाइट बनाये, लाइट बढ़ाये।

चार्ट का सैम्पल आगे दिया गया है। एक चार्ट को तीन दिन तक भरा जा सकता है प्रतिदिन अलग-अलग लव वेल्यू को लेकर पुरुषार्थ करना है तथा अपने आपको मार्क्स देना ही है। हरेक पुरुषार्थ के विषय के 10 मार्क्स (अंक) हैं तथा 10 अंकों का भी विवरण चार्ट में दिया गया है कि किस प्रकार 10 में से 10 अंक मिल सकते हैं। इस प्रकार 6 विषयों के कुल 60 मार्क्स है। प्रतिदिन चार्ट भरते हमें देखना है कि मैंने आज कितने अंक प्राप्त किये और पुरुषार्थ की गति को बनाये रखने के लिए प्रतिदिन 40 अंक ज़रूर प्राप्त करने का पुरुषार्थ करना है। इस प्रकार 15 दिन तक चार्ट भरते हुए 15 दिन के औसत अंकों के आधार पर अपनी प्रतिशत देखनी है और उसे पुरुषार्थ के ग्राफ में व लव एण्ड लाइट के ग्राफ में भरना है। इस प्रकार हर 15 दिन तक चार्ट भरते, हर 15 दिन के अन्तराल पर औसत अंकों का प्रतिशत ग्राफ में छः मास तक भरना है। चार्ट व ग्राफ के सैम्पल आगे दिये गये हैं।

चार्ट में प्रयुक्त महत्वपूर्ण शब्द

बीज रूप सम्पूर्ण स्वरूप – इस स्थिति का मेरा व्यक्तिगत अनुभव है। वह अनुभव मुझे अच्छा लगा और मैंने महसूस किया इस अनुभव को बार-2 करने से लाइट का लेवल बढ़ेगा तथा मुझ आत्मा में, आत्मा के मूल गुणों का विकास होगा। साथ-साथ इन मूल गुणों का वातावरण पर भी प्रभाव पड़ने से वायुमण्डल पावरफुल होगा। बीज रूप सम्पूर्ण स्वरूप ऐसा स्वरूप है कि जैसे आत्मा लाइट रूप है बीज रूप है और बीज रूप आत्मा में उसके विभिन्न स्वरूप समाये हुए हैं। आत्मा लाइट के अण्डाकार आकार में कृष्ण रूप समाहित है। ऐसा स्वरूपप जैसे श्रीकृष्ण के चारों ओर अण्डाकार रूप में लाइट है तथा इस लाइट का प्रभाव सारे यूनिवर्स में फैल रहा है। इसी प्रकार बीजरुप आकार की इस लाइट में भिन्न-भिन्न रूप जैसे श्रीराधे, श्रीकृष्ण, श्रीविष्णु स्वरूप, श्रीहनुमान, श्रीगणेश, माँदुर्गा, माँसन्तोषी तथा योगी स्वरूप का अनुभव हुआ। अतः ऐसी अनुभूति वाले स्वरूप को चार्ट में बीज रूप सम्पूर्ण स्वरूप के नाम से जाना गया है। इन स्वरूपों का आत्मा के मूल गुणों से भी कनेक्शन है।

यूनिक प्रैक्टिस – प्यारे बापदादा अनेकों बार हमें पाँच स्वरूपों की ड्रिल करने का डायरेक्शन देते हैं। यह ड्रिल कुछ यूनिक हो, इसलिए यूनिक प्रैक्टिस शब्द का प्रयोग किया गया है। यह प्रैक्टिस करते मेरे अनुभव में यह बात आई कि कल्प-वृक्ष में हमारे पाँचों स्वरूप हैं। तो स्वयं के स्वरूपों को हम कल्प-वृक्ष में इमर्ज करते यह पाँच स्वरूपों की यूनिक प्रैक्टिस कर सकते हैं तथा पूरे कल्प-वृक्ष में लव एण्ड लाइट का विकास कर सकते हैं।

लाइफ फोर्स एनर्जी – लाइफ फोर्स एनर्जी जो हमारे शरीर के चारों ओर विद्यमान रहती है यह एक आभा मण्डल के रुप में अपनी उपस्थिति का एहसास कराती है। यह लाइट के रूप में स्वयं को व अन्य को भी अनुभव होती है। इसकी विस्तार से जानकारी बी.के सुधीर कुमार द्वारा लिखित लेख Extreme Bliss & Energy को www.liveindia.com से प्राप्त कर सकते हैं।

दिस इज दा टाइम टू लर्न एण्ड टिक-टिक :

समय बहुत शक्तिशाली है। कई बार बाबा भी कहते – मैं भी ड्रामा के बन्धन में बाँधा हुआ हूँ। टिक-टिक करते घड़ी की सुईयों की तरह समय आगे बढ़ता जाता है। अभी जो समय है वह ईश्वरीय शक्तियों को प्राप्त कर, महापरिवर्तन करने का है।

Time for Receiving God's Power for Great Transformation :

दिस इज दा टाईम टू लर्न एण्ड टिक-टिक मेरी स्वयं की एक व्यक्तिगत अनुभूति है। इस अनुभूति में मैंने महसूस किया सम्पर्ण ब्रह्माण्ड, तीनों लोक लाइट के आगोष में समाये हुए है। चहुँ ओर लाइट-ही-लाइट है। इसी लाइट में सम्पूर्ण दिव्य रूप लाइट के आकार में प्रकट होता है। मैं ऐसा महसूस करता हूँ, कि मैं भी लाइट के आगोश में हूँ और वह लाइट का दिव्य स्वरूप ऊपर से आकर मुझमें समा जाता है। पुनः मुझसे निकल कर ऊपर सूक्ष्म लोक में चला जाता है। इस प्रकार पुनः-पुनः टिक-टिक की भाँति कभी वह दिव्य रूप ऊपर में कभी मुझमें, कभी ऊपर में। ऐसा बार-बार अनुभव होता रहा।

उसी अनुभूति द्वारा स्वयं में **"लव एण्ड लाइट"** के विकास के लिए दिस इज दा टाइम टू लर्न एण्ड टिक-टिक को चार्ट में पुरुषार्थ का बिन्दु बनाया गया है। समय हमें बहुत कुछ सिखाता है। आशा है पुरुषार्थ करते हम इन छः माह में बाबा से व समय से बहुत कुछ सीख कर, स्वयं में लव एण्ड लाइट का विकास करते बाबा से घनिष्ठता का अनुभव करेंगे।

विधि एवं प्रयोग

बाबा सदा ही कहते विधि से सिद्धि मिलती है। लव एण्ड लाइट प्रोजेक्ट जिसका लक्ष्य है ईश्वरीय सम्बन्ध में घनिष्ठता तथा लव व लाइट का विकास। इस को हासिल करने के लिए विधिवत पुरुषार्थ की आवश्यकता है। चार्ट के अनुसार पुरुषार्थ करना दिनचर्या का अहम-हिस्सा है। चार्ट के अनुसार पुरुषार्थ करना यही इस प्रोजेक्ट की मूल विधि है। चार्ट के अनुसार ही हमें बाबा के साथ से लव एण्ड लाइट प्राप्त करनी है। तथा बाप दादा से घनिष्ठता भी चार्ट के अनुसार ही बढ़ानी है। क्योंकि जब तक हम व्यवस्थित ढ़ग से पुरुषार्थ नहीं करेंगे तब तक हम लक्ष्य को हासिल नहीं कर सकते। हम अपने उद्देश्य को पूरा करने में कहाँ तक सफल हो रहे है यह भी चार्ट और उसके परिणाम तथा ग्राफ से ही जाँच कर सकते हैं। अतः इस प्रोजेक्ट के माध्यम से लव एण्ड लाइट से भरपूर करने का मूल मन्त्र चार्ट में समाया हुआ है।

सावधानियाँ

लक्ष्य कितना भी उच्च हो, पुरुषार्थ कितना भी तीव्र हो, योजना कितनी भी कुशलतापूर्ण बनायी गई हो हिम्मत, उमंग कितना भी हो लेकिन थोड़ी सी चूक भी हमारे और लक्ष्य के बीच अवरोध बन जाती है। अतः मंजिल को पाने की इस दिशा में निम्न सावधानियाँ रखना अति आवश्यक है –

- ज़्यादा दिमाग चलाने के बजाय अभ्यास व अनुभूति पर ध्यान दें।

- किसी भी प्रकार के प्रदूषण एवं विकृति से स्वयं की संभाल रखें।

- पुरुषार्थ में निरन्तरता बनायें रखें। चार्ट व ग्राफ को मेनटेन करें।

- घटनाओं से प्रभावित होकर निगेटिव मनन चिन्तन करने के बजाय घटनाओं को भी लव व लाइट की सकाश दें।

- चार्ट के मूल सिद्धांत प्रतिदिन की लव वेल्यू पर सारा दिन चार्ट के अनुसार फोकस करें।

- प्रतिदिन विकसित हो रही लाइट में कर्म करने की स्वाभाविक आदत डालें ताकि विकसित हुई लाइट कि और मुझमें घनिष्ठता बढ़ती जाये।और मुझमें घनिष्ठता बढ़ती जाये।और मुझमें घनिष्ठता बढ़ती जाये।

परिणाम

लव व लाइट प्रोजेक्ट पर कर्म करने का मकसद ही है इसके लक्ष्य – ईश्वरीय सम्बन्ध में घनिष्ठता तथा लव व लाइट का विकास को प्राप्त करना। जीवन में लव वेल्यूज़ की धारणा से लव बढ़ेगा तथा परिणाम स्वरूप लाइट हमसे प्यार करेगी। अर्थात् हम स्वयं में व शरीर के चारों ओर प्रभामण्डल महसूस करेंगे। वातावरण में इस लाइट का प्रभाव होगा। यह लाइट भिन्न-भिन्न नाम से जानी जाती है –

- रूहानी लाइट
- दिव्य आभा
- आभामण्डल
- प्रभामण्डल
- ओरा
- सूक्ष्म शरीर
- अन्तःवाहक शरीर
- फ़रिश्ता रूप
- डिवाइन लाइट
- सर्वशक्तियों की लाइट
- पवित्रता का क्राउन
- सतोप्रधानता की लाइट
- लाइट (हल्कापन)
- आदि-आदि

यह लाइट ही ईश्वर के साथ हमारी घनिष्ठता बढ़ायेगी। यह लाइट ही हमें यूनिवर्स के लिए उपयोगी बनायेगी। आओ हासिल करें इस लाइट को..

बी.के. सुधीर कुमार
ब्रह्माकुमारीज़, शांतिवन
bksudhirkumar@gmail.com