

## CALL OF TIME: ANUBHAVIMOORT-DHARNAMOORT BHAV

### समय की पुकार: अनुभवीमूर्त-धारणामूर्तभव

24<sup>th</sup> Annual SpARC Meeting & Experiential Retreat (05th- 09th January 2019)

प्रोजेक्ट-1 : राजयोग की अवस्थाओं की अनुभूति करने के प्रति व्यावहारिक अभिगम अपनाना

1.	प्रोजेक्ट का शीर्षक	राजयोग की अवस्थाओं की अनुभूति करने के प्रति व्यावहारिक अभिगम अपनाना	
2.	कार्यप्रणाली/ योजना	दैनिक व्यवहार और क्रियाओं के दौरान राजयोग की विभिन्न अवस्थाओं / चरणों का अभ्यास करना तथा ब्राह्मण जीवन बखूबी निबाहना । इसके लिए डीओईई के चक्र का अभ्यास करना । डीओईई का मतलब होता है :- (डी-डिटैच अर्थात् अनासक्ति, ओ-ऑब्जर्व (निरीक्षण करना/पालन करना), ई - इवेल्युएट अर्थात् मूल्यांकन करना और ई - इवॉल्व-विकसित होना)	
3.	प्रोजेक्ट मार्गदर्शक	आदरणीय राजयोगिनी बी.के. अलकाबहन जी, कल्याण-फोन : 9850091261	
4.	प्रोजेक्ट को-ऑर्डिनेटर - 1	बी. के. मुकुलभाई , पुणे	फोन : 7875440241
	प्रोजेक्ट को-ऑर्डिनेटर -2	बी.के. राकेशभाई, पुणे	फोन : 9823547921
5.	प्रोजेक्ट ई-मेल	rajyogastages@gmail.com	व्हॉट्सएप नंबर -9823547921
6.	प्रोजेक्ट की प्रेरणा	ब्रह्मा बाप की सम्पूर्ण अवस्था	
7.	प्रोजेक्ट का उद्देश्य	राजयोग की विविध अवस्थाओं का अनुभव करने के लिए विविध प्रयोगों का विकास करना	
8.	समयावधि	18 जनवरी 2019 से 18 जनवरी 2020 तक हरअवस्था के लिए 6 सप्ताह / 45 दिन का अभ्यास करना	
9.	साधन और विधि	निम्नलिखितसामग्रीका उपयोग किया जायेगा : <ul style="list-style-type: none"><li>• बापदादा की साकार और अव्यक्त वाणियाँ</li><li>• ब्रह्मा बाप के कदम पर कदम रखना और मम्मा के पुरुषार्थ का उपयोग करके विविध अवस्थाओं को प्राप्त करना</li><li>• दादियों, दीदियों, वरिष्ठभाई-बहनों के क्लासेस तथा अभ्यास का श्रवण करना और उनमें चर्चित विविध विधियों का उपयोग करना</li><li>• हर सप्ताह अवस्था से संलग्न स्वमानों का अभ्यास करना (उनका स्वरूप बन दिनभर में 108 बार लिखना)</li><li>• योग कमेन्ट्री तथा बापदादा की ड्रिल का उपयोग करना</li><li>• अवस्था से जुड़े हुए गीत सुनना-गाना</li><li>• ज्ञानस्वरूपबनकर ज्ञानकेविविधमुहोंपरविचार-सागर-मंथनकरनाउनकादैनिक परिस्थितियों में उपयोग करनाऔर जो भीअनुभवहोउसको डायरी मेंलिखना</li><li>• दैनिक चार्ट द्वारा अपनी प्रगति का लेखा रखना</li><li>• राजयोग की 8 विविध अवस्थाओं का क्रमिकता से अभ्यास करना</li></ul>	

<p><b>10. प्रयोग का विभाजन</b></p>	<p>प्रथम सप्ताह :</p> <p>लक्ष्य : सारे सप्ताह में साक्षीदृष्टा भाव का १६ बार अथवा दैनिक २ से ३ प्रयोग करना। इसके लिए</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>१. बाबा की साकार तथा अव्यक्त वाणी पढ़ना - खास करके १८ जनवरी १९६९ के बाद के संदेशों में से ८ वें क्रमांक के संदेश को पढ़ना। इस अव्यक्त संदेश के मुताबिक ब्रह्मा बाबा ने शरीर को छोड़ते वक्त जो अनुभव किया था उसको ६ सप्ताह के साक्षीदृष्टा स्वरूप के अभ्यास के लिए संदर्भ में रखकर प्रयोग करना।</li> <li>२. साक्षीदृष्टा स्वरूप के लिए विशेष योग कमेन्ट्री को १ या २ बार सुनकर उसका हार्द समझना और उस अनुभव को किस प्रकार आगे बढ़ाया जाए इसका उपाय ढूँढना। यह प्रयोग पहले एक सप्ताह में करना।</li> <li>३. प्रथम सप्ताह के दौरान निम्नलिखित साक्षीदृष्टाभाव पाने के लिए छोटे-छोटे असाइनमेन्ट करना। <ul style="list-style-type: none"> <li>• भोजन करते वक्त भोजन के स्वाद पर ही अपना ध्यान एकाग्र करना और खाते वक्त खाने की गति मंद करते जाना। एक निरीक्षक के रूप में केवल स्वाद का ही अनुभव करना।</li> <li>• जब भी उनींदे (स्लीपी) महसूस करें, कुछ पल के लिए प्रवृत्ति रोक दें - कुछ पल के लिए बैठें - और महसूस करें कि उनींदे होने का अनुभव क्या होता है?</li> <li>• चलते वक्त इस बात के लिए जागृत - सजग रहें कि कौन चल रहा है। कल्पना करें कि आप स्वयं को कहीं दूर से चलते हुए देख रहे हैं। अपनी चाल में जो खामियाँ हैं उनको समझें और उन्हें ठीक भी करें।</li> <li>• स्नान करते वक्त अपने शरीर को मन्दिर समझें और स्वयं को अन्दर स्थापित देवता समझें। स्नान करते वक्त की शीतलता के प्रति भी जागृत रहें।</li> <li>• अपनी पसंद का पेय लें-और उसकी चुस्की का आनंद लेते वक्त अपनी भावनाओं का निरीक्षण करो। उस पेय को पीने के लिए कम से कम १५ से २० मिनट तक का समय दें।</li> <li>• क्या मैं हर कदम पर / तबके पर निरंतर कुछ न कुछ सीख रहा/ही हूँ ? (एक आदर्श सामने रखकर स्वयं का निरीक्षण करें। )</li> <li>• क्या मैं सेवा में किसी लक्ष्य या हेतु से जुड़ता/ती हूँ या फिर अपनी पसंद और नापसंदगी के आधार पर। (इसका निरीक्षण उदाहरण दे कर करें)</li> </ul> </li> </ol>
	<p>द्वितीय सप्ताह :</p> <p>लक्ष्य : प्रथम सप्ताह के साक्षीदृष्टा योग का उपयोग कर के अपनी दिनचर्या में कम से कम एक मूलभूत परिवर्तन लाना। इसके लिए निम्नलिखित चरणों का उपयोग करें</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• अपनी दिनचर्या का निरीक्षण/परीक्षण करें और ऐसी सब बातें खोज लें जो बापदादा को या आपको स्वयं को क्या पसंद नहीं पड़ेगी।</li> <li>• जो परिवर्तन करने जा रहे हैं उसके फायदे की लिस्ट बनायें तथा स्वयं को आश्वस्त करें कि जो परिवर्तन करने जा रहे हैं वह बहुत ही महत्वपूर्ण है।</li> <li>• स्वयं को ईमानदारी के साथ जवाब दें कि इस बात को मैंने अब तक क्यों नहीं बदला ?</li> <li>• क्या मैं सचमुच में स्वयं को बदलना चाहता/ती हूँ? किसी भी कीमत पर? चाहे परिवर्तन की प्रक्रिया कुछ समय के लिए भी क्यों न कितनी ही दर्द/कष्ट देने वाली हो ?</li> <li>• क्या मैं परिवर्तन लाने की प्रक्रिया को जानता/ती हूँ? यदि आपका जवाब हाँ है तो आगे बढ़िये</li> </ul>

	<p>और योजना का अमल कीजिये। यदि आपका जवाब ना है तो अपने सेन्टर इनचार्ज या किसी विशेषज्ञ की मदद ले सकते हैं।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• जो बहुत ही आवश्यक हैं ऐसे मुख्य-मुख्य परिवर्तनों को रेखांकित करें। उसका अमल करने के लिये एक योजना बनायें और उस पर अटल रहें - बीच में ही छोड़ न दें।</li> </ul>
	<p>तीसरा सप्ताह :</p> <p>लक्ष्य : आहार, स्वास्थ्य, निद्रा आदि से सम्बन्धित किसी आदत पर प्रयोग करें या नई आदत अपनायें जिससे आपको फायदा हो सके ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• साक्षीदृष्टा बन कर अपनी आहार, निद्रा, स्वास्थ्य संबंधी किसी आदत में परिवर्तन लाने का प्रयोग करें <ul style="list-style-type: none"> <li>○ क्या मुझमें ऐसा कोई संस्कार/आदत है जिससे मुझे स्वयं को बुरा लगता है ?</li> <li>○ क्या मैं उस आदत/संस्कार का सामना करने तैयार हूँ जिससे मुझे दर्दनाक दौर से गुजरना पड़ सकता है लेकिन जिससे परिवर्तन की गारंटी/प्रतिभूति मिलती है ?</li> <li>○ क्या ऐसी कोई घटना या आतंकवाद की विभीषिका है जो मेरे मन में बार-बार गूँजती है और जिसके बारे में मुझे कुछ करना जरूरी है ?</li> <li>○ क्या मैं किसी अनिश्चितता से या भविष्य के बारे में यह सोच कर कि न जाने क्या होगा - डरता/ती हूँ ?</li> <li>○ क्या मेरे कार्यकलाप मेरी प्राथमिकताओं के अनुकूल या सुसंगत हैं ? उन पर मेरी कार्यवाही की गति कैसी है ?</li> <li>○ क्या मैं अपनी पसंद-नापसंद से प्रेरित हूँ या किसी हेतु से ?</li> </ul> </li> </ul>
	<p>चौथा सप्ताह :</p> <p>लक्ष्य : लोगों के साथ मेरे सम्बन्धों में सुधार लाना</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ऐसी कौनसी २-३ बातें या कौनसे कारण हैं जिसके चलते लोग मुझसे सामान्य तौर पर नाराज हो जाते हैं ?</li> <li>• एक ऐसे दृष्य को सामने लायें जिसमें यदि और लोग मुझसे वैसा ही व्यवहार करेंगे तो मुझे कैसा लगेगा ?</li> <li>• क्या मैं औरों की कमजोरी या गलतियों के ऊपर तंज कसता/ती हूँ-टीका करता/ती हूँ ? आपके साथ घटी हुई घटनाओं को ध्यान में रख कर अपने आपसे बातें करें और सोचें □ क्या ऐसे वक्त टीका करना आवश्यक था ? क्या उसक और कोई तरीका हो सकता था/है ?</li> <li>• क्या मैं औरों की कद्र या सराहना ईमानदारी पूर्वक और पर्याप्त मात्रा में कर सकता/ती हूँ ? यदि मैं इसमें कंजूस हूँ तो सोचें - मैं ऐसा क्यों करता/ती हूँ ? उस समय मन में क्या चलता रहता है ? क्या मैं प्रशंसा करने (गुणदर्शन)की आदत पर कुछ परिवर्तन करने के लिए तैयार हूँ ?</li> </ul>
	<p>पाँचवां सप्ताह :</p> <p>लक्ष्य : अपने कार्यस्थल पर नाकामयाबियों अथवा असफलताओं पर साक्षीदृष्टा अवस्था का प्रयोग करना ।</p> <p>कार्यस्थल पर सकारात्मक परिवर्तन लाना :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्यस्थल ( कार्यालय ) में कार्यनिष्ठ व्यक्ति के कुछ लक्षण या मापदण्ड स्वयं निर्धारित करें</li> <li>• उन्हीं मापदण्डों पर स्वयं का मूल्यांकन करें कि क्या मैं सही मायने में कार्यनिष्ठ हूँ ?</li> <li>• क्या मैं अपने काम में गुणात्मकता जोड़ता/ती हूँ, उनका मूल्य संवर्धन करता/ती हूँ ?</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• क्या मुझे मेरे कार्यक्षेत्र पर, अपने विभाग से, संगठन से बॉस से या किसी साथी कर्मचारी के प्रति शिकायत या उलहना रहता है ?</li> <li>• इस दुःखद परिस्थिति के लिए मैं किसे उत्तरदायी मानता/ती हूँ ?</li> <li>• क्या मेरे अन्तर्मन में यह भावना दृढ़ हो गई है कि मुझे मेरी योग्यता के अनुसार कम ही प्राप्ति हो रही है ?</li> </ul>																
	<p>छठा सप्ताह :</p> <p>लक्ष्य : देहभान की पहचान करना और इस संस्कार का सामना करना ।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• क्या मैं आलोचनात्मक प्रतिक्रियाओं वा टीकाओं को स्वस्थता पूर्वक ग्रहण कर सकता/ती हूँ ? इस प्रश्न का जवाब नीचे दिये गये मुद्दों के आधार पर दें :-</li> <li>○ आलोचना या टीका ग्रहण करते/सुनते समय मैं कितना अस्वस्थ होता/ती हूँ ?</li> <li>○ मेरी आलोचना करने वाले के प्रति मेरे तत्क्षण व्यवहार में कितना परिवर्तन आया ?</li> <li>○ यदि आलोचना किसी ऐसे व्यक्ति से आई हो जिसे मैं नापसन्द करता/ती हूँ तब भी क्या मैं उस आलोचना पर ध्यान देता/ती हूँ ? उस पर अमल करता/ती हूँ ?</li> <li>○ आलोचना जिस बात पर हुई थी उसे सुधारने के बाद आलोचना करने वाले के प्रति क्या कृतज्ञताभाव रहता है ?</li> <li>○ मेरी वाणी में/व्यवहार के तौर तरीके में/शब्दों के चयन में क्या कुछ ऐसा है जो मुझे बदलना चाहिए जिससे बापदादा की अपेक्षाओं पर खरा/री उतर सकूँ ? क्या मेरी ऐसी कोई मान्यता है कि इसके बिना चलता नहीं है।</li> <li>○ नई बातों का अनुभव करने के मामले में मैं कितना खुलादिल/फ्राकदिल हूँ ?</li> </ul>																
<b>सामान्य सूचनायें</b>	अवस्था के अनुकूल गीत सुनना/गाना, उसी के अनुरूप मुरलियों का पठन/अध्ययन करना, इसी प्रकार के विषय पर वरिष्ठ भ्राता/दीदियों के क्लासेस सुनना-मनन-चिन्तन करना आदि																
<b>11. सम्पर्क योजना</b>	पत्र, ई-मेल, गूगल ड्राइव, व्हाट्सऐप द्वारा परस्पर संपर्क किया जा सकेगा । आपको इन माध्यमों के द्वारा भविष्य में जानकारी भेजी जायेगी।																
<b>12. राजयोग अवस्थायें</b>	<table border="1"> <tr> <td>1. साक्षी दृष्टा अवस्था</td> <td>18 जनवरी से 28 फरवरी 2019</td> </tr> <tr> <td>2. फरिश्ता अवस्था</td> <td>01 मार्च से 15 अप्रैल 2019</td> </tr> <tr> <td>3. बीज रूप अवस्था</td> <td>16 अप्रैल से 30 मई 2019</td> </tr> <tr> <td>4. स्मृतिस्वरूप अवस्था</td> <td>01 जून से 15 जुलाई 2019</td> </tr> <tr> <td>5. लवलीन अवस्था</td> <td>16 जुलाई से 31 अगस्त 2019</td> </tr> <tr> <td>6. इच्छा मात्रम् अविद्या अवस्था</td> <td>01 सितंबर से 15 अक्टूबर 2019</td> </tr> <tr> <td>7. शिव-शक्ति कम्बाईण्ड अवस्था</td> <td>16 अक्टूबर से 31 नवम्बर 2019</td> </tr> <tr> <td>8. कर्मातीत अवस्था</td> <td>01 दिसम्बर से 18 जनवरी 2019</td> </tr> </table>	1. साक्षी दृष्टा अवस्था	18 जनवरी से 28 फरवरी 2019	2. फरिश्ता अवस्था	01 मार्च से 15 अप्रैल 2019	3. बीज रूप अवस्था	16 अप्रैल से 30 मई 2019	4. स्मृतिस्वरूप अवस्था	01 जून से 15 जुलाई 2019	5. लवलीन अवस्था	16 जुलाई से 31 अगस्त 2019	6. इच्छा मात्रम् अविद्या अवस्था	01 सितंबर से 15 अक्टूबर 2019	7. शिव-शक्ति कम्बाईण्ड अवस्था	16 अक्टूबर से 31 नवम्बर 2019	8. कर्मातीत अवस्था	01 दिसम्बर से 18 जनवरी 2019
1. साक्षी दृष्टा अवस्था	18 जनवरी से 28 फरवरी 2019																
2. फरिश्ता अवस्था	01 मार्च से 15 अप्रैल 2019																
3. बीज रूप अवस्था	16 अप्रैल से 30 मई 2019																
4. स्मृतिस्वरूप अवस्था	01 जून से 15 जुलाई 2019																
5. लवलीन अवस्था	16 जुलाई से 31 अगस्त 2019																
6. इच्छा मात्रम् अविद्या अवस्था	01 सितंबर से 15 अक्टूबर 2019																
7. शिव-शक्ति कम्बाईण्ड अवस्था	16 अक्टूबर से 31 नवम्बर 2019																
8. कर्मातीत अवस्था	01 दिसम्बर से 18 जनवरी 2019																

## प्रगति को जाँचने का चार्ट

सप्ताह क्रमांक	इस सप्ताह में कितनी बार साक्षीदृष्टा अवस्था पर योग किया या प्रयोग किया	व्यक्तिगत अनुभव	स्वयं में आया हुआ परिवर्तन – विवरण करें	10 के मापदण्ड पर आपका स्वयं का संतोष का स्तर
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

सूचना : अपने व्यक्तिगत अनुभव और स्व-परिवर्तन को विस्तार से लिखने के लिए यदि अधिक स्थान चाहिए तो आप उनका वर्णन अलग से कागज ले कर लिख कर जोड़ सकते हैं ।