

1. स्वमान – मैं आत्मा इस देह का मालिक हूँ...मन-बुद्धि का मालिक हूँ...।

- मन-बुद्धि को जब चाहें, जैसे चाहें, जितना समय चाहें, उतना समय एकाग्र कर लेना, इसको कहते हैं - मन-बुद्धि का मालिक बनना।

2. योगाभ्यास – इस सप्ताह योग में हम एकाग्रता का अभ्यास बढ़ायेंगे -

अ. मैं आत्मा भृकुटि सिंहासन पर विराजमान हूँ...मुझसे चारों ओर दिव्य प्रकाश फैल रहा है...अपने स्वस्वरूप पर स्वयं को एकाग्र करें... दिनभर में 25 बार अपने स्वरूप को देखें...।

ब. परमधाम में परमप्रिय महाज्योति शिव बाबा के दिव्य स्वरूप पर एकाग्र करें...अनुभव करें कि शिव बाबा की तेजस्वी किरणें पूरे ब्रह्माण्ड में फैल रही हैं...।

स. अपने सम्पूर्ण फरिश्ते स्वरूप पर स्वयं को एकाग्र करें...मेरा सम्पूर्ण स्वरूप कैसा है...डबल लाइट...उपराम...तेजोमय...सर्व गुणों और शक्तियों से सम्पन्न...।

द. दिन भर में अनेक बार अपने मन-बुद्धि को आर्डर कर भिन्न-भिन्न परिस्थितियों में भिन्न-भिन्न स्थितियों का अनुभव करें। जैसे - कोई आपका अपमान या विरोध कर रहा है तो आप मन-बुद्धि को आर्डर करें कि तुम्हें शांत रहना है...तुम्हें कोई भी संकल्प नहीं चलाना है...आदि।

3. धारणा – सकारात्मक दृष्टिकोण

- सारे दिन में जो भी व्यर्थ संकल्प आए, उसे समर्थ में परिवर्तित करने का अभ्यास और आदत डालें। यह प्रतिज्ञा कर लें कि चाहे कुछ भी हो जाए मुझे नेगेटिव नहीं, लेकिन पॉजीटिव ही सोचना है। यह सकारात्मक दृष्टिकोण आपके जीवन के लिये वरदान बन जाएगा।

4. चिंतन –

- एकाग्रता का क्या महत्व है ?
- एकाग्रता के लिए कौन सी धारणाएँ आवश्यक हैं ?
- कौन सी बातें हमारी एकाग्रता को भंग करती हैं ?
- अपनी एकाग्रता को बढ़ाने के लिए क्या-क्या अभ्यास करें ?
- एकाग्रता के लिए कहे गए बाबा के पाँच महावाक्य लिखें ?

5. तपस्वियों प्रति – प्रिय तपस्वियों ! अपनी बुद्धि को एकाग्र करने के लिए मन में श्रेष्ठ संकल्पों की रचना करें। श्रेष्ठ संकल्प बहुत बड़ा खजाना है। श्रेष्ठ संकल्प हमारे व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं और हमें शक्तिशाली बनाते हैं। श्रेष्ठ संकल्पों के लिए मुरलियों का अध्ययन करते हुए उनका मनन-चिंतन करते रहें। इससे मन सारा दिन खुशी और रुहानियत में रहेगा। साथ ही कण्ट्रोल में भी रहेगा।