तपस्या मास

तपस्या – 3

15.01.2018

1.**स्वमान** – मैं बाप समान स्वराज्य अधिकारी आत्मा हूँ।

– बाबा हमें हमेशा स्वराज्य अधिकारी बनने की प्रेरणा देते रहते हैं। यही हमारा प्रथम अध्याय है। जिसकी यह नींव जितनी मजबूत होगी, वही व्यर्थ बातों से सम्पूर्ण मुक्त हो सकेंगे। तो आयें हम सभी अपने स्वराज्य के आसन पर आसीन हो जाएँ क्योंकि सिंहासन पर बैठेंगे तभी सभी कर्मेन्द्रिय रूपी कर्मचारी हमारा आर्डर मानेंगे, अन्यथा नहीं।

2.**योगाभ्यास** –

अ. इस नशे को बढ़ायें कि मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ....राजा हूँ....इस देह का मालिक हूँ....सभी सूक्ष्म व स्थूल कर्मेन्द्रियाँ मेरे आज्ञाकारी कर्मचारी हैं....मैं जैसा आदेश देता हूँ, वे वैसा ही करते हैं....मैं बाबा की श्रीमत अनुसार अपने हर कर्मेन्द्रिय को कार्य देता हूँ और वे सभी उसी अनुसार कार्य करते हैं.....।

ब. जैसे ब्रह्मा बाबा रोज अपना स्वराज्य दरबार लगाया करते थे और एक–एक कर्मेन्द्रिय से बात किया करते थे, उन्हें आदेश दिया करते थे, उनके कार्यों की समीक्षा किया करते थे....वैसे ही हम भी रोज अमृतवेले और रात्रि में अपना स्वराज्य दरबार लगायें...अमृतवेले उन्हें कार्य दें और रात्रि में चेक करें कि सभी ने ठीक–ठीक कार्य किया.... ?

स. ब्रह्मा बाबा ने जिस प्रकार प्रारंभ में धुन लगा दी थी कि 'मैं आत्मा हूँ....मैं आत्मा हूँ....' इसी अभ्यास ने उन्हें सहज ही स्वराज्य अधिकारी बना दिया...हम भी इस अभ्यास को कूट–कूटकर पक्का करें।

3. **धारणा** – व्यर्थ संकल्प और व्यर्थ समय मुक्त

– बाबा बार–बार हमें संकल्प और समय के खजाने को सफल करने की प्रेरणा देते रहते हैं। संगम के अपने इन अमूल्य खजानों को यदि हम व्यर्थ गंवायेंगे तो इसका ख़ामियाजा हमें ही भुगतना पड़ेगा। इसलिए परम सद्गुरु की आज्ञा मानें और व्यर्थ से स्वयं को पूर्णतः मुक्त करें।

4. **चिंतन** – व्यर्थ की सम्पूर्ण आहूति

– कहाँ–कहाँ अब तक व्यर्थ मेरे अंदर जिंदा है ?
– व्यर्थ के अब तक मेरे अंदर जिंदा रहने का क्या कारण है ?
– व्यर्थ से मुझे क्या–क्या नुकसान हो रहे हैं ?
– कैसे हो व्यर्थ की सम्पूर्ण आहूति ?

5. स्वराज्याधिकारियों प्रति – प्रिय स्वराज्याधिकारियों! प्यारे बापदादा हमें व्यर्थ से सम्पूर्ण मुक्त देखना चाहते हैं। वास्तव में व्यर्थ शब्द है ही नेगेटिव जो नुकसान या घाटे का प्रतीक है। हमें तो अपने सर्व खजाने को सफल करना है और अपने जमा के खाते को इतना बढाना है कि सारे कल्प हम देवता बनकर रहें, लेवता बनकर नहीं। तो हे महात्माओं! जागो, उठो और व्यर्थ से समर्थ की ओर चलो।