'तेरा वर्ष'

मनजीत सो जगतजीत – 2

10.02.2013

1. **स्वमान** – मैं स्वराज्याधिकारी सो विश्व राज्याधिकारी हूँ।

– मैं स्वयं पर राज्य करने वाला स्वराज्याधिकारी हूँ...स्वराज्य अधिकारी ही विश्व राज्य अधिकारी बनते हैं...इसलिये स्वराज्याधिकारी बन कर्मेन्द्रियों को अपने आर्डर पर चलायें...।

2. **योगाभ्यास** –

अ. मैं आत्मा राजा भृकुटि तख्त पर विराजमान हूँ..हर घण्टे में एक बार अशरीरी होने का अभ्यास करें..।

ब. जैसे ब्रह्मा बाबा ने आदि में अपनी चेकिंग के लिए रोज रात को अपनी कर्मेन्द्रियों का दरबार लगाया। आर्डर चलाया – हे मन मुख्यमंत्री ! तुम्हारी ये चलन ठीक नहीं, आर्डर में चलो। हे संस्कार, आर्डर में चलो। क्यों ऊपर नीचे हुआ, कारण बताओ, निवारण करो। ऐसे आप भी रोज अपना स्वराज्य दरबार लगायें।

स. ऐसी धुन लगायें कि जब हम नीचे देखें तो चारों ओर चमकती हुई आत्मायें ही दिखाई दें और जब ऊपर देखें तो सर्वशक्तिवान ज्ञान सूर्य ही दिखाई दें। इसके अतिरिक्त संसार में हमें और कुछ भी दिखाई न दे।

3. **धारणा – परचिंतन, परदर्शन और सभी प्रकार के व्यर्थ से मुक्त**

भगवानुवाच – ``परदर्शन, परचिंतन, परमत के तीन पर काट एक `पर` पर ध्यान दो और वो है – **परोपकार**।``

- `व्यर्थ और नेगेटिव को अवाइड करो तो परमात्म अवार्ड मिलेगा।`
- व्यर्थ हमारे मन की शक्ति को न्ष्ट करता है और उसे कमजोर बना देता है। फलतः हम अपने मन और कर्मेन्द्रियों के मालिक के बजाए गुलाम बन जाते हैं।

4. **चिंतन** –

अपने मन को कैसे कण्ट्रोल करें –

- इसके लिए पाँच धारणाएँ निकालें।
- अपने मन से बात करें और उसे व्यर्थ से समर्थ की ओर चलने को प्रेरित करें।

5. **तपस्वियों प्रति** – प्रिय तपस्वियों ! स्वराज्य अधिकारी वह है जो अपने सूक्ष्म और स्थूल सभी कर्मेन्द्रियों पर राज्य करता है। हम अभी जितना अपनी कर्मेन्द्रियों पर राज्य करेंगे, उतना ही हमें भविष्य में राज्य अधिकार मिलेगा। अगर अभी एक जन्म सदा अधिकारी नहीं बनेंगे, तो भविष्य 21 जन्म कैसे राज्य अधिकारी बनेंगे? तो चेक करें कि मैं सदाकाल का स्वराज्याधिकारी हूँ या कभी-कभी का? मन मुझे चलाता है या मैं मन को चलाता हूँ?