

‘तेरा वर्ष’

आलस्य मुक्त सप्ताह

11.08.2013

1. स्वमान – मैं इस सृष्टि की आधारमूर्त और उद्धारमूर्त आत्मा हूँ।

- किसी भी भवन या वृक्ष का आधार यदि मजबूत हो तो वह सदियों तक अचल-अडोल खड़ा रहता है। प्राकृतिक आपदाएँ भी उसका बाल-बाँका नहीं कर पातीं। इसके विपरित यदि आधार कमजोर हो तो हल्की सी आँधी भी उसे धराशायी कर देती है। हम सृष्टि के आधार हैं। हमारे दिव्यगुण ही दैवी दुनिया का आधार है। यदि हम ही आलस्य व अलबेलेपन में सोये रहेंगे तो क्या अज्ञान अंधकार में सोयी हुयी आत्माएँ कभी जाग पायेंगी ?

- ‘अब ब्राह्मण संसार से अलबेलेपन और आलस्य को हिम्मत रख विदाई देने का संकल्प करो।’- शिव भगवानुवाच

2. योगाभ्यास –

अ. मैं आधारमूर्त आत्मा उल्टे कल्पवृक्ष की जड़ में बैठा हुआ हूँ...शिवबाबा मुझ पर अपने गुणों व शक्तियों की वर्षा कर रहे हैं...मैं इन गुणों व शक्तियों को स्वयं में समाकर सारे कल्पवृक्ष में फैला रहा हूँ...सर्व आत्माएँ इन सद्गुणों व शक्तियों को पाकर गुणवान व शक्ति सम्पन्न बनती जा रही हैं...।

ब. मैं उद्धारमूर्त आत्मा बापदादा के साथ पूरे विश्व की परिक्रमा कर रहा हूँ...और सभी दुःखी, अशांत, भटकी हुई आत्माओं का उद्धार कर रहा हूँ...सभी को मुक्ति-जीवनमुक्ति व गति-सद्गति की राह दिखा रहा हूँ...।

3. धारणा – उमंग-उत्साह

- बाबा हमेशा कहते हैं कि जहाँ उमंग-उत्साह होगा, वहाँ आलस्य और अलबेलापन नहीं रह सकते। इसलिए हम उमंग-उत्साह के पंख लगाकर उड़ते रहें, सतत् अपनी मंजिल की ओर बढ़ते रहें।

- अपने पास 10 ऐसे संकल्प अवश्य लिखकर रखें जो आपका उमंग-उत्साह बढ़ाते हों।

4. चिंतन –

- क्या है आलस्य और अलबेलापन ?

- इनकी निशानी क्या है ?

- इनके आने का द्वार क्या है ? (कारण)

- आलस्य और अलबेलेपन से मुक्त रहने का क्या उपाय है ?

5. साधकों प्रति – प्रिय साधकों! एक बार भ्राता निर्वैरजी कई दिन दिन-रात सेवा करके मधुबन पहुँचे। बाबा ने उन्हें अपने पास बुलाया और तुरंत एक नयी जगह सेवा में जाने को कहा। भ्राताजी ने कहा कि बाबा मैं थोड़ा आराम करके फिर जाऊँ ? तब ब्रह्मा बाबा ने एक ऐसी बात उनसे कही, जो हम सबको अपने मन-मस्तिष्क पर गहरे अक्षरों में लिख लेना चाहिए। बाबा ने कहा - ‘बच्चे! जब तक हम अपनी सतयुगी राजधानी की स्थापना नहीं कर लेते, तब तक आराम हराम है।’ तो हे महावीरों, उठो और आलस्य व अलबेलेपन को त्यागकर अपने महान कर्तव्य में लग जाओ।