'तेरा वर्ष'

कर्मयोग सप्ताह

01.12.2013

1. **स्वमान** – मैं ब्रह्मा बाप समान कर्मयोगी हूँ।
   - कर्मयोगी अर्थात् हर कार्य करते हुए याद की यात्रा में रहने वाले।
   - कर्मयोगी अर्थात् कमल पुष्प के समान रहने वाले।
   - कर्मयोगी अर्थात् डबल फोर्स से काम करने वाले।
   - कर्मयोगी अर्थात् सदा बाप के साथ रहते हुए हर कार्य करने वाले।

2. **योगाभ्यास** –

शिवभगवानुवाच –

अ. `कर्मयोगी बनने के लिए ब्रह्मा बाप समान स्वयं को करनहार समझकर कर्म करो और अपने बुद्धि की तार बापदादा को दे दो।`

ब. `अपनी निराकारी स्थिति में स्थित हो इस साकार शरीर का आधार लेकर कर्मक्षेत्र पर कर्मयोगी बनकर कर्म करना - यही है बाप समान स्टेज।`

स. `कर्म में योग का बैलेन्स रखने के लिए हर कर्म में बाप का साथ, साथी रुप में अनुभव करो। साथ है, साथी है और ऐसा साथी है जो `कर्म` को `सहज कर्म` कराने वाला है।`

द. हर कर्म से पूर्व यह सोचें कि ब्रह्मा बाबा यह कर्म करते तो कैसे करते? बाबा फलां कार्य करते हुए कैसे याद में रहते? क्या अभ्यास करते...आदि...।

3. **धारणा – अभ्यास और अटेन्शन**
   - कर्मयोगी बनने के लिए कर्म करते बुद्धि पर अटेन्शन का पहरा हो क्योंकि माया बुद्धि पर ही पहला वार करती है। अतः मन-बुद्धि का टाइम टेबल बनाकर इन्हें भिन्न-भिन्न अभ्यासों में बिजी रखें।

4. **चिंतन** –
   - वर्तमान समय कर्मयोग की आवश्यकता एवं महत्ता?
   - कौन सी बातें मुझे कर्मयोगी नहीं बनने देती?
   - हर कर्म में योग को कैसे शामिल करें?
   - `कर्मयोगी ब्रह्मा बाबा` का एक शब्दचित्र बनाएँ?

5. **तपस्वियों प्रति** – प्रिय तपस्वियों ! जैसे साकार बाबा ने कर्मयोगी का इग्जैम्पल बनकर दिखाया। कितनी भी जिम्मेवारी होते हुए सदा डबल लाइट रहे। अपने को सदा निमित्त समझकर चले। ऐसे आप भी अपनी सर्व जिम्मेवारियां बाबा को दे दें। इससे हर कर्म अति श्रेष्ठ होगा और श्रेष्ठ कर्म की प्रालब्ध भी स्वतः श्रेष्ठ होगी।