

1. स्वमान - मैं दृढ़ संकल्पधारी विशेष आत्मा हूँ ।

- 'बापदादा तो बहुत समय से अचानक की वारनिंग दे रहे हैं इसलिए अभी बापदादा हर बच्चे को एक स्वमान देते हैं - हर बच्चा दृढ़ संकल्पधारी विशेष आत्मा बनो। संकल्प किया और हुआ। अपना विशेष स्वमान रोज अमृतवेले स्मृति में लाना और उस विधिपूर्वक आगे बढ़ना। एक सेकण्ड भी व्यर्थ नहीं जाए, एक संकल्प भी व्यर्थ नहीं जाए। समर्थ बनो और समर्थ बनाओ।' - **शिवभगवानुवाच**

2. योगाभ्यास -

अ. बापदादा के आशीर्वाद का हाथ मेरे सिर पर है....वे मुझ पर शक्तिपात कर रहे हैं....उनके हाथों से शक्तियों की किरणें निकलकर मुझमें समाती जा रही हैं और मैं सर्व शक्तियों से सम्पन्न होता जा रहा हूँ....मास्टर सर्वशक्तिवान बनता जा रहा हूँ....मेरे संकल्पों में, मेरे जीवन में दृढ़ता आती जा रही है.... मैं दृढ़ संकल्पधारी विशेष आत्मा बनती जा रही हूँ....।

ब. सारे दिन में बीच-बीच में संकल्पों का ट्रैफिक कण्ट्रोल करें....बाबा द्वारा दिए गए विशेष स्वमान को याद करें और अपने संकल्प/व्रत/प्रतिज्ञा में बल भरें....बाबा से शक्तियों की सकाश लें....।

3. धारणा - दृढ़ता

- दृढ़ता ही सफलता की जननी है इसलिए इस सप्ताह हम अपने पुरुषार्थ में तीव्रता लाने के लिए प्रैक्टिकली कुछ दृढ़ संकल्प करें और कुछ भी हो जाए लेकिन उस संकल्प को अमल में अवश्य लाएं ।

जैसे - जब तक हमारा योग 4 घण्टा न हो जाए, तब तक हम सोयेंगे नहीं।

- जब तक अमृतवेले में अपने पुरुषार्थ को तीव्र करने के लिए लिए गए संकल्प वा प्रतिज्ञा को पूरा नहीं करेंगे, तब तक सोयेंगे नहीं।

- यदि अलबेलेपन व आलस्यवश अमृतवेला वा मुरली क्लास मिस हुआ तो सारे दिन भोजन नहीं करेंगे।

- यदि व्यर्थ संकल्प चला तो खुद को चींटी काटेंगे और तुरंत व्यर्थ को समर्थ में परिवर्तित करेंगे।

- भोजन बाबा की याद में मौन रहकर ही करेंगे।

- रोज रात्रि को सोने से पूर्व अपना पोतामेल बाबा को अवश्य देंगे....आदि

इस प्रकार के कुछ दृढ़ संकल्प इस सप्ताह अवश्य करें और अपने पुरुषार्थ में तीव्रता लायें।

4. चिंतन -

- वर्तमान समय तीव्र पुरुषार्थ की आवश्यकता एवं महत्ता ?

- तीव्र पुरुषार्थी कैसे बनें ? अपने पुरुषार्थ में तीव्रता लाने के लिए आपने क्या योजना बनायी है ? ?

5. तपस्वियों प्रति - प्रिय तपस्वियों ! हमारे प्राणेश्वर बापदादा हमें व्यर्थ से पूरी तरह मुक्त देखना चाहते हैं। व्यर्थ तीव्र पुरुषार्थ के मार्ग में सबसे बड़ी बाधा है। इसलिये हम व्यर्थ से मुक्ति का दृढ़ संकल्प करें। आप सबको इस बात का अनुभव होगा कि मन से व्यर्थ को हटाना है तो उसे समर्थ संकल्पों में लगाना होगा। इसमें मन की दिनचर्या बहुत मदद करती है। इसलिए आप भी अपने लिए प्रतिदिन मन की दिनचर्या अवश्य बनायें ताकि आप व्यर्थ से पूरी तरह मुक्त, सदा समर्थ स्वराज्याधिकारी बन सकें।