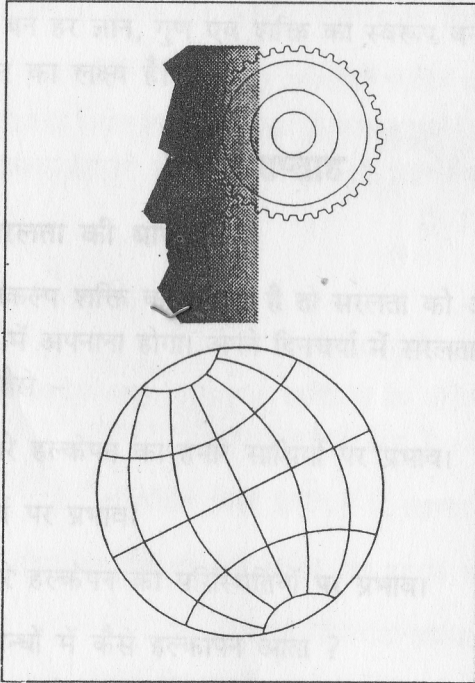




# संकल्प शक्ति का प्रयोग



## संकल्प शक्ति का प्रयोग

### भूमिका

प्यारे बापदादा ने इस वर्ष ६७ में विशेष हर गुण, हर शक्ति एवं ज्ञान के हरेक प्वाइन्ट का अनुभव करने का प्रेरणा दी है।

इन सब इस बात के अनुभवी है कि जितने हमारे संकल्प श्रेष्ठ एवं एकाग्र होते हैं उतना ही हमारे अनुभव करने की शक्ति बढ़ती है। इसी लक्ष्य को सामने रखते हुए हमने "संकल्प शक्ति का प्रयोग" प्रारंभ किया है। हमें दिनों-दिन व्यर्थ से मुक्त होते जाना है और समर्थ तथा शक्तिशाली बन हर ज्ञान, गुण एवं शक्ति का स्वरूप बनते जाना है यही इस अभियान का लक्ष्य है।

### प्रथम सप्ताह

#### 1. सरलता की धारणा

हमें अपने संकल्प शक्ति को बढ़ाना है तो सरलता को अनिवार्य रूप से अपने जीवन में अपनाना होगा। अपने दिनचर्या में सरलता की धारणा का प्रयोग करें, जैसे -

- हमारे हल्केपन का हमारे साथियों पर प्रभाव।
- कार्य पर प्रभाव।
- हमारे हल्केपन का परिस्थितियों पर प्रभाव।
- सम्बन्धों में कैसे हल्कापन आता ?
- बीमारियों कैसे हल्की होती ? आदि।



## 2. योग का प्रयोग

स्मृति-मैं परमपवित्र फरिश्ता हूँ।

लक्ष्य-स्वयं की कर्मेन्द्रियों और प्रकृति को पावन करना।

विजन-

- (अ) मेरा सम्पूर्ण पवित्र फरिश्ता स्वरूप मेरे सामने खड़ा है और उससे चारों आरे लाईट तथा माईट फैल रही है।
- (आ) मैं परम पवित्र फरिश्ता पृथ्वी (ग्लोब) पर खड़ा हूँ और मेरे पैरों से प्युअर वायब्रेशनस निकल कर पृथ्वी में जा रहे हैं। जिधर मेरी दृष्टि जाती है वह तत्व पावन हो जाता है।
- (इ) मैं परम पवित्र फरिश्ता इस देह से निकलकर फरिश्तों की दुनियां में चला जाता हूँ जहां प्रकृति के पांचों तत्व हाथ जोड़कर मेरे सामने खड़े हैं। मैं बाबा से पवित्र किरणें लेकर उन्हें पावन बना रहा हूँ।

### लेखन कार्य

१. बेहद का वैराग्य।  
एक व्यक्ति जो संसारिक क्षणभंगुर सुख-सुविधाओं के साधनों में लिप्त हैं उसे वैराग्य दिलाना।
२. उमंग-उत्साह में लाने के लिये कॉमेन्ट्री।
३. अशान्त आत्मा को शान्ति देने के लिए कॉमेन्ट्री।
४. पवित्रता पर कॉमेन्ट्री लेखन।  
साथ-साथ बाबा से रूह-रिहान भी लिखें।  
बाबा को भिन्न-भिन्न संबंधों से पत्र लिखें।

## द्वितीय सप्ताह

### “ एकाग्रता का अभ्यास ”

एक सप्ताह में अपने एकाग्रता को १ से १० मिनट तक पहुंचाना है।  
इसके लिए अभ्यास -

#### १. आत्मिक दृष्टि का अभ्यास

- आत्मा देखना और उसका चिन्तन करना।

- आत्मा देखकर प्युअर वायब्रेशनस देना।

#### २. ड्रामा के हर सीन को साक्षी होकर देखना और उसका आनंद लेना।

### लेखन कार्य

#### (अ) एकाग्रता

- एकाग्रता का महत्व

- एकाग्रता की आवश्यकता

- एकाग्रता के लिए धारणाएँ

- एकाग्रता के लिए त्याग

- एकाग्रता के लिए बापदादा के महावाक्य

#### (आ) कर्म करने और कराने की कला।

## तृतीय सप्ताह

### “भविष्य चित्र”

आप अपने सामने एक सुन्दर फरिश्ते की कल्पना कीजिए-जो आपका लक्ष्य है और जो आपको बनना है। अब इस फरिश्ते की कोई ५ मुख्य विशेषतायें निकालियें जैसे -

१. वह फरिश्ता सम्पूर्ण पवित्र है। उसकी पवित्रता की किरणें सारे संसार को पवित्र बना रही हैं।
२. वह फरिश्ता अनासक्त है। सर्व साधनों के बीच होते भी वह उनसे उपराम है।
३. वह फरिश्ता डबल लाईट है। वह इतना हल्का है जो सेकेण्ड में कहीं भी उड़ सकता है आदि।

इसी प्रकार अन्य विशेषताएँ जो आप उस फरिश्ते में देखते हो, निकालें। अब इस वर्ष ९८ के अन्त तक आपको ऐसा ही फरिश्ता बनना है जैसा कि अभी आपने कल्पना किया है।

पूरे सप्ताह अमृत वेलें उठते ही आप इस फरिश्ते को अपने सामने लायें और अपने में और उस गुण स्वरूप फरिश्ते में अन्तर देखें और भरने का पुरुषार्थ करें।

सारे दिन चलते-फिरते, खाते-पीते भी यही स्मृति रहे कि मैं फरिश्ता हूँ। इस स्मृति से प्राप्त अनुभवों को लिखते जायें।

### लेखन कार्य -

- (अ) मैं बाबा के पास क्यों आया हूँ ?

- मेरी इस संसार के प्रति क्या जिम्मेदारी है ?

- क्या मैं उन्हें पूरा कर रहा हूँ ?

- (ब) मुरली क्लास के बाद उसका “सारांश” अपने शब्दों में लिखें। इससे एकाग्रता बढ़ेगी और मुरली में रस आयेगा।

## चतुर्थ सप्ताह

### “प्रेक्टिकल रूप में शक्तियों का प्रयोग”

इस सप्ताह हमें विशेष अपनी अष्ट शक्तियों में से ३ शक्तियों को दो-दो दिन के लिये चिन्तन और प्रैक्टिकल जीवन में प्रयोग करने के लिये लेना है। प्यारे बापदादा के महावाक्य हैं कि जितना आप अपनी शक्तियों को यूज करेंगे वह उतनी ही बढ़ेगी तो आइये अपनी शक्तियों को यूज करें।

### १. सहनशक्ति -

सहनशक्ति के को बढ़ाने के लिये -

- (अ) हमें सहन करने की आज्ञा किसने दी है ? (स्वयं भगवान ने)  
(ब) हमारे पास सहनशक्ति है (संकल्प)।

### २. समाने की शक्ति -

- (अ) जो समाते हैं वे बाप समान बन जाते हैं।  
(ब) समाना सागर की निशानी हैं।  
(क) मैं बड़ी (चीफ) हूँ-इसलिये सबकी बातें सुनती हूँ, सहन करती हूँ और समा लेती हूँ-दादी जी।

### ३. समेटने की शक्ति -

- (अ) बाबा का आह्वान है-एवररेडी रहो। कभी भी बुलावा आ सकता



हैं।

(ब) बुद्धि का फैलाव न हो तभी बुद्धि का सम्पूर्ण विकास होगा।

**लेखन कार्य -**

**“भगवान का प्यार”**

- प्यार क्या है ?
- भगवान के प्यार और मनुष्यों के प्यार में अन्तर।
- देवताओं और मनुष्यों के प्यार में अन्तर।
- भगवान का प्यार-आपका अनुभव।
- कामेन्द्री।

**पाचंवा सप्ताह**

**“मास्टर सर्वशक्तिमान”**

स्वमान-मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ।

इस स्वामन को मंत्र के रूप में सारे दिन में १०८ बार स्मृति में लाना है। हर घंटे में ६ बार अर्थात् हर १० मिनट में एक बार इस स्वमान को फीलिंग में लाना है। विशेष अमृतवेला और संध्याकाल में इसका अभ्यास करें।

**विजन -**

१. मैं मास्टर आलमाईटी हूँ। मेरे चारों ओर अष्ट शक्तियों का ओरा है वह घूम रहा है।
२. मैं मास्टर आलमाईटी, आलमाईटी बाबा के साथ कम्बाइन हूँ। मुझसे चारों ओर लाईट माईट की किरणें फैल रही हैं।

**लेखन कार्य -**

- उपरोक्त स्वमान के अभ्यास का अनुभव।
- सर्व शक्तियों की लिस्ट बनायें।

**छठवां सप्ताह**

**“अशरीरी बनने का अभ्यास”**

१. अन्तकाल में जो सेकैंण्ड में अशरीरी बनेंगे वही पास विद ऑनर होंगे।
२. पिछले दो वर्षों से प्यारे बापदादा हर मुरली के बीच हमें अशरीरी बनने की ड्रिल कराते हैं और इस अभ्यास को पक्का करने की प्रेरणा दे रहे हैं। अतः इस सप्ताह हम अशरीरी होने का अभ्यास करेंगे।
३. प्रति घंटे एक बार एक मिनट के लिये शरीर से बिल्कुल न्यारा होना है।

सारे दिन इस प्रकार अभ्यास करें -

- (अ) मैं आत्मा राजा इस भृकुटि सिंहासन पर विरामान हूँ। मुझ आत्मा से सारे शरीर में वायब्रेशन्स फैल रही हैं।
- (ब) मैं आत्मा इस देह से निकलकर बाबा के पास जाती हूँ। बाबा को टच करके फिर वापस आ जाती हूँ। यह ड्रिल कई बार करें।
- (क) मेरा यह शरीर लोप होता जा रहा है और केवल आत्मा हीरा शेष रह गया है।



नोट :-

अपने अनुभवों को लिखते चलें।

## सातवां सप्ताह

### ज्ञान सूर्य को अपलक निहारना

प्राचीन काल से यह मान्यता रही है कि योगियों के नयन स्थिर होते हैं। हम सब राजयोगी हैं तो हमारे बुद्धि रूपी नयन कितने ना एकाग्र होने चाहिये।

- परमधाम में ज्ञान सूर्य बाबा पर एकाग्रता
- लंबे समय तक बाबा को देखना

आप चैक करो कि इस स्थूल दुनियां की कौन-कौन सी बातें आपको नीचे खींचती हैं या आपकी बुद्धि कहां-कहां जाती है ?

अपने दिव्य बुद्धि एवं ज्ञान के बल से बुद्धि का भटकना बन्द करें और एक बाबा पर एकाग्र करें।

अभ्यास :-

(अ) आत्मिक दृष्टि का अभ्यास

(ब) साक्षीदृष्टा का अभ्यास

लेखन कार्य :-

(अ) आत्मिक दृष्टि से लाभ

(ब) साक्षीदृष्टा होने से लाभ

नोट :-

उपरोक्त अभ्यास का हर घंटे चार्ट रखें।

## आठवां सप्ताह

“मास्टर भगवान”

1. अगर हमें मास्टर गॉड अथवा बाप समान बनना है तो हमसे सारे संसार का कैसे वायब्रेशन्स जाने चाहियें ? हमें सारे संसार के कल्याण के लिये क्या करना चाहिए ?
2. बाबा (गॉड) की वे ५ क्वालिटीज जो सारे संसार के काम आती हैं निकालें और उनको धारण करने का लक्ष्य रखें तो आप बाप समान बन जायेंगे।

स्मृति -

मैं बाप समान हूँ।

विजन -

मैं आत्मा परमधाम में बाबा की सीट पर बैठकर सर्व आत्माओं को वायब्रेशन्स दे रही हूँ।

- दिन में ३ बार बैठकर विशेष इस स्वमान का अभ्यास करें।
- हर घंटे में २ बार यह स्मृति आयें कि मैं मास्टर भगवान हूँ।

लेखन कार्य -

भगवान सारे दिन क्या-क्या करता होगा ?

उसके कार्य करने की विधि क्या है ?

## नौवा सप्ताह

### “अनुसंधान”

#### चिन्तन -

१. अब हमें वापस घर जाना है तो उसके लिये क्या तैयारी करें? किन-किन बंधनों को काटे ?
२. (अ) मुझे कहां-कहां किन-किन परिस्थितियों में आ सकता है ?  
(ब) अतीत में किन-किन परिस्थितियों या मेरी किन कमजोरियों के कारण मुझे क्रोध आया ?
३. (अ) आप अपनी ३ कमजोरियां निकालें जो आपकी उन्नति या लक्ष्य प्राप्ति में बाधक हैं। आप पायेंगे कि उनमें से भी एक मुख्य कमजोरी बीज रूप में होगी और अन्य कमजोरियां उसकी शाखायें होंगी।  
(ब) आप अपनी ३ विशेषताएँ या महानतायें निकालियें।

#### इन्हें नोट करें -

बार-बार रिवाइज करें।  
इसका चिन्तन करते बढ़ायें।

#### अभ्यास -

हर घंटे में १ बार -

- फरिश्ता बनकर वतन में जाना और देवता बनकर उतरना।
- क्रोध को सारे संसार से समूल नष्ट करने के लिये -

- ज्ञान सूर्य ज्ञान चन्द्रमा
- शक्ति शीतलता
- ज्ञान सितारे
- पृथ्वी
- संसार से क्रोध नष्ट
- मैं पूर्वज हूँ। क्रोधाग्नि में जली संसार की आत्माओं को शीतलता की किरणों दे रहा हूँ।

## दसवा सप्ताह

### “विजयमाला में आने की कुंजी

प्यारे बापदादा ने इस वर्ष ९८ में विजयमाला में आने के लिये हम बच्चों को प्रोत्साहित किया है। हम सबका लक्ष्य भी यही है। अतः आज हम उन ५ बिन्दुओं पर विचार करेंगे जो “विजयी रत्नों” की कालीफिकेशन्स है -

#### १. ८ घंटा योग -

मुरली + मनन + अध्ययन + स्वमान

अशरीरीपन का अभ्यास + रूहरिहान + फरिश्ता स्वरूप =  
आठ घंटे।

धीरे-धीरे इन अभ्यासों को और भी सूक्ष्म करते जाना है और बीज रूप स्थिति वा लंबे काल एक ही संकल्प की एकाग्रता तक पहुंचाना है।

#### २. आत्मिक दृष्टि का अभ्यास -

% लिखें ।



### ३. सम्पूर्ण पवित्रता -

- व्यर्थ संकल्प
- दैहिक आकर्षण
- स्वप्नों की अपवित्रता से भी मुक्त होते जायें और
- सदा श्रेष्ठ संकल्पों में आनंदित रहने की स्थिति तक पहुंचें।

### 4. गुण - ५ दिव्य गुणों की धारणा -

- (अ) निरहंकारिता
- (अ) सन्तुष्टता (सभी संसारिक इच्छायें समाप्त)
- (ई) सरलता
- (ई) हिम्मत (साहस/दृढ़ता)
- (उ) आत्म-विश्वास

### ५. यज्ञ सेवा -

पास विद् ऑनर होने में यज्ञ सेवा में मार्क्स भी सहायक होते हैं।

### सेवा कैसे करें -

- यज्ञ रक्षक बनकर
- निष्काम भाव से
- सुखदायी

हड्डी-हड्डी

### तीव्र गति से लक्ष्य की ओर बढ़ने के लिये -

- विजय माला में अपना स्थान फिक्स करें।
- निश्चय पूर्वक यह बार-बार दुहरायें कि ये मेरा ही नंबर है।

मुझे ही इस स्थान को भरना है।

- रोज अमृतबेला बापदादा से विजय का तिलक लें। आपको अनुभव होगा कि हर क्षेत्र में आप विजयी होने लगे हैं।
- जहां हिम्मत है वहां बापदादा साथ है और जहां बापदादा साथ है वहां सफलता निश्चित है।

### ११वां सप्ताह

### विजयमाला में आने की कुंजी-२

हम सबका लक्ष्य विजय माला में आने का है, क्योंकि विजयी रत्न की सारे कल्प हीरों पार्ट प्ले करेंगे। वही परमात्मा के सम्पूर्ण वर्से के अधिकारी होंगे। वही आने वाले समय में विश्व मंच पर दाता-विधाता और वरदाता के रूप में प्रसिद्ध होंगे।

निश्चय ही आप भी वैजयन्ती माला का दाना बनना चाहेंगे। अतः इसकी कुंजी हम आपको दे रहे हैं :-

### १. ८ घंटे योग

प्यारे बापदादा के महावाक्य है-जो बच्चे मुझे ८ घंटे याद करते हैं वे मेरे सबसे ज्यादा मददगार हैं क्योंकि वे सारे संसार में शान्ति शक्ति और पवित्रता की किरणें फैलाते हैं।

### २. आत्मिक दृष्टि

विजयी रत्नों की आत्मिक दृष्टि नेचुरल होगी।

### ३. सम्पूर्ण पवित्रता

उनकी पवित्रता भी नेचुरल होगी। शिव भगवानुवाच-जब तुम्हारी



पवित्रता नेचुरल हो जायेगी तब संसार में नेचुरल कैलैमिटिज होगी।

#### ४. दिव्यगुण

“आन्तरिक निर्भयता” भी आवश्यक है।

#### ५. सेवा

- (अ) जो सेवा स्थिति को नीचे लाये वह सेवा यथार्थ सेवा नहीं है।  
(ब) सेवा छोड़ दो लेकिन अपनी श्रेष्ठ स्थिति को न छोड़ो।  
(क) यदि सेवाओं में विघ्न वा शिकायत है तो सेवा के पूरे नंबर नहीं मिलते।  
(ड) जहां श्रेष्ठ शक्तिशाली स्थिति है वहां निर्विघ्न सेवा है।

#### सेवा में फुल मार्कस जमा करने का आधार -

- (अ) अपनी सेवा से कितनों को सुख दिया ?  
(ब) कितनों को योग्य बनाया ?  
(क) स्वयं सेवा करते कितने शक्तिशाली होकर रहे ?  
(ड) सेवा कितना निर्विघ्न रहा ?  
(इ) अपने 'अहं' को कितना छोड़ा ?

#### ६. शुभ भावना, शुभ कामना

विजयी रत्नों के दिल से सारे संसार के लिये शुभ भावना, शुभ कामना की सरिता बहती रहेगी।

बाबा के महावाक्य हैं—जब तुम्हारा मन इस संसार की सर्व आत्माओं के लिये शुभ भावना से भर जायेगा तब विनाश होगा।

#### ७. आधारमूर्त एवं उद्धारमूर्त

विजयी रत्नों को सृष्टि का पूर्वज अर्थात् आधारमूर्त और उद्धारमूर्त होने का नशा प्रैक्टिकल में होगा। वे संसार के रक्षक होंगे। उनके शुद्ध संकल्पों के वायब्रेशन संसार की कमजोर आत्माओं के लिये छत्रछाया होंगे।

#### ८. अचलता एवं अडोलता

जितना-जितना हम स्वयं को जानते जायेंगे उतना-उतना अचल-अडोल होते जायेंगे। स्वयं को जानने से निरन्तर अतीन्द्रिय सुख में रहने लगेंगे।

#### अभ्यास :

हर घण्टे में १ बार -

- (१) मैं इस देह में अवतरित फरिश्ता हूँ।  
(२) आत्मिक दृष्टि का अभ्यास।

#### लेखन कार्य :

#### (१) यज्ञ रक्षक -

- यज्ञ रक्षक किसे कहेंगे ?  
- यज्ञ रक्षक की विशेषतायें ?  
- यज्ञ में किस २ प्रकार के विघ्न आते हैं और कैसे उन्हें दूर करेंगे ?

#### (२) आठ घण्टे, योग के लिये -

- कौन २ सी धारणाएँ जरूरी हैं ?  
- किन २ बातों को छोड़ना होगा ?  
- इस विषय पर अपना व्यक्तिगत अनुभव लिखें।

## १२वां सप्ताह

स्वमान-मैं विष्णु चतुर्भुज हूँ।

अभ्यास :

- (१) मैं आत्मा इस देह से निकलकर अपना फरिश्ता शरीर धारण कर लेता हूँ। फिर उससे निकलकर विष्णु का चोला पहन लेता हूँ। फिर वापस अपने साकारी शरीर में आ जाता हूँ। यह ड्रिल करें।
- (२) विष्णु चतुर्भुज चलता हुआ आता है और साकार स्वरूप में समा जाता है।
- (३) इस देव स्वरूप में स्थिति होने का दिन में ३ बार विशेष अभ्यास करें।

चिन्तन एवं लेखन :

- स्वदर्शन चक्र के अभ्यास से माया के किन २ स्वरूपों को नष्ट किया जा सकता है ?
- माया के २० सूक्ष्म स्वरूप निकालें।
- यह खोज करें कि स्वदर्शन चक्र का कौन सा भाग माया के किस रूप को नष्ट करता है।

उदाहरण :

चक्र के अन्तिम दृश्य अर्थात् घर जाने की स्मृति से आसक्ति, लगाव तेरा-मेरा आदि माया के सूक्ष्म रूप नष्ट हो जाते हैं।

## १३ वां सप्ताह

मेरी जीवन गाथा

हमारा अतीत हमारा सबसे बड़ा शिक्षक है जो हमें श्रेष्ठ कर्म करने और बुरे कर्मों से दूर रहने की प्रेरणा देता है। तो आइये इस सप्ताह हम अतीत की ओर चलें और अपने जीवन की प्रेरणादायी शक्तिवर्धक, सकारात्मक गाथा लिखें।

आप स्वयं से कुछ प्रश्न पूछें और उनका उत्तर अपनी डायरी में लिखें जैसे -

१. जीवन में जब २ मैंने सफलता प्राप्त किया तब २ उनके पीछे मेरे कौन २ से गुण या विशेषतायें थी ?
२. जीवन में जब कभी मेरे सामने समस्याएँ आयीं तब उनके पीछे मेरी कौन-सी कमजोरी रही है ?  
कहीं वह कमजोरी अब तक तो मेरे साथ नहीं चली आ रही है जो समय प्रति समय मुझे और दूसरों को डिस्टर्ब करती रहती हैं ?
३. आप आपने जीवन के उन घटनाओं को लिखें जो आपको बहुत खुशी देते हैं।
४. वह कौन-सी घटना थी जिसने आपके जीवन की धारा को बदल दिया ? आदि।

योगाभ्यास के लिये -

स्वमान-मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ।

अभ्यास-

१. मैं हर सैकेण्ड सर्वशक्तिवान बाप की किरणों के नीचे हूँ। बाबा से आठों शक्तियां, आठ रंगों के रूप में मेरे ऊपर आ रही हैं।



२ जिन आत्माओं के ऊपर मेरी दृष्टि जाती है उनके ऊपर भी सर्वशक्तिवान बाबा की किरणें उतर रही हैं।

**नोट :-**

हम अपने बुद्धि की एकाग्रता से यह जानने की कोशिश करें कि मेरा भविष्य क्या है ?

## १४ वां सप्ताह

**आत्मोन्नति की ओर**

निश्चय ही आप सब अपने संकल्प शक्ति का बड़ी गहराई से प्रयोग कर रहे होंगे और नित्य नये-नये अनुभव करते हुए आगे बढ़ रहे होंगे प्यारे बापदादा के आशीर्वाद का हाथ और हमारी शुभ-भावनायें आपके साथ हैं। आप सब अवश्य ही अपनी सम्पूर्णता की मंजिल को शीघ्रतिशीघ्र प्राप्त करेंगे।

**इस सप्ताह :-**

बापदादा के ऐसे ५ पावरफुल महावाक्य अपनी डायरी में लिखें जो-

१. अमृतवेला हमारी सुस्ती दूर कर दें
२. हमारे महान कर्तव्य की याद दिला दें
३. निश्चिन्त बना दें
४. सम्पूर्ण पवित्रता का नशा चढ़ा दें
५. संसार से वैराग्य दिला दें
६. अन्तर्मुखी कर दें
७. खुशी का पारा चढ़ा दें आदि।

**अभ्यास :**

दिन में १० बार अपने सम्पूर्ण फरिश्ते स्वरूप को सामने लाये और उसकी विशेषताओं का चिन्तन करने हुये उस स्वरूप का अनुभव करें।

**लेखन कार्य :**

**स्वयं को शक्तिशाली कैसे बनायें ?**

१. शक्तिशाली आत्मा के लक्षण
२. शक्तिशाली बनने की विधि
३. हमारी शक्तियों को कौन २ चीजें षष्ट करती है ?
४. शक्तिशाली संकल्प
५. शक्तिशाली बनने की कॉमेन्ट्री-

हे आत्मा, तुम्हारे साथ सर्वशक्तिवान बाबा है, फिर तुम कमजोर कैसे हो सकते हो ?

## १५ वां सप्ताह

**एजिल सप्ताह**

यद्यपि हमने अपने फरिश्ते स्वरूप का अनेकानेक बार अभ्यास किया है लेकिन बार २ इसके अभ्यास और अनुभूति की और हम आपका ध्यान इसलिये खिंचवाते हैं क्योंकि-

“हमारा फरिश्ता स्वरूप ही साक्षात्कार स्वरूप है”,

इसी स्वरूप के द्वारा आने वाले समय में हमें विहंगम मार्ग की सेवा करनी है।



## अभ्यास

१. अमृतवेला-मैं फरिश्ता इस देह से निकलकर वतन में बाबा के पास जाता हूँ और स्वयं को चार्ज करता हूँ। (रूहानी ड्रिल का अभ्यास)
२. मुरली भी फरिश्ता बनकर सुनना।
३. स्नान-मैं फरिश्ता इस देह रूपी मंदिर की सफाई कर रहा हूँ।
४. कर्म-मैं इस देह में अवतरित फरिश्ता हूँ।
५. भोजन-वतन में सम्पूर्ण फरिश्ता ब्रह्मा बाबा मुझे भोजन खिला रहे हैं।
६. चलते-फिरते-मैं फरिश्ता चारों और लाइट-माइट फैलाते हुये चल रहा हूँ।
७. संध्याकाल-मैं परम पवित्र फरिश्ता अन्तरिक्ष में स्थित होकर सारे संसार को प्युअर वायब्रेशन्स दे रहा हूँ।
८. सोते समय-सूक्ष्मवतन में ब्रह्मा मां की गोद में लोरी सुनते हुये सोना।
९. सारे दिन-कभी भक्तों के पास, कभी बड़े २ महामण्डलेश्वर, राजनेता और वैज्ञानिकों के पास जाकर उनकी सेवा करना अपने फरिश्ते स्वरूप के द्वारा। (अन्तः वाहक शरीर द्वारा)  
कभी संसार की समस्त वनस्पतियों, पहाड़ों, नदियों और सागरों को पवित्र प्रकम्पन देना।

## लेखन कार्य -

“संगठन में एकता कैसे स्थापित करें ?”

## १६ वां सप्ताह

### सोलह कला सम्पूर्ण बनने के लिये सोलह अभ्यास

१. मैं आत्मा राजा इस भृकुटि सिंहासन पर विराजमान हूँ। स्वयं को इस देह से अलग देखना।
२. मैं इस देह में अवतरित फरिश्ता हूँ। मुझसे लाइट और माइट चारों और फैल रही है।
३. रूहानी ड्रिल-मैं फरिश्ता इस देह से निकल कर ऊपर वतन की ओर चलता हूँ। वहां अव्यक्त बापदादा से दृष्टि लेते हुए अपने लाइट के शरीर को वहीं छोड़कर बिन्दु बन परमधाम में चला जाता हूँ। फिर नीचे आकर अपना अव्यक्त लाइट का शरीर धारण कर वापस इस साकार लोक, साकार देह में आ जाता हूँ। यह ड्रिल कई बार करें।
४. आत्मिक दृष्टि का अभ्यास :  
-आत्मा देखना और उसका चिन्तन करना।  
-आत्मा देखकर पवित्र वायब्रेशन्स देना।
५. साक्षी दृष्टि :  
प्रति घंटे एक बार इस संसार को साक्षी होकर देखना।
६. समर्पणता का अभ्यास :  
अपने संकल्प, बोल और कर्मों को बाबा को समर्पित करने

का अभ्यास करें।

७. खेल :  
मैं आत्मा इस साकार चेला को छोड़कर फरिश्ता का चमकीला ड्रेस पहन लेता हूँ। फिर इस चमकीली ड्रेस को छोड़कर विष्णु का देवताई ड्रेस पहन लेता हूँ। फिर यह ड्रेस छोड़कर निराकार बिन्दु बन अपने स्वरूप को देखता हूँ और वापस अपने साकार स्वरूप में प्रवेश कर लेता हूँ। यह खेल कई बार खेले।
८. मैं फरिश्ता इस देह से निकलकर वतन में जाता हूँ। बापदादा मुझे चार्ज करते हैं और मैं किसी शहर विशेष के ऊपर जाकर वहां की आत्माओं को चार्ज करता हूँ। ज्ञान सुनाता हूँ। फिर बाबा के पास आता हूँ। स्वयं का चार्ज करता हूँ और दूसरे शहर के ऊपर जाकर पवित्र प्रकम्पन देता हूँ। यह अभ्यास मनबुद्धि को एकाग्र करता है।
९. मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ। सर्वशक्तिवान बाबा से अष्ट शक्तियां आठ रंग की किरणों के रूप में मेरे ऊपर आ रही हैं। मैं इस फाउन्टेन के नीचे बैठा हूँ।
१०. परमाधाम में ज्ञान सूर्य की किरणों के नीचे बैठना और बुद्धि रूपी नेत्र से महाज्योति को अपलक निहारना। बुद्धि से उसे पकड़कर रखना।
११. मैं विश्व का आधारमूर्त, उद्धारमूर्त आत्मा हूँ। मैं कल्पवृक्ष की जड़ में बैठकर विश्व की सर्व आत्माओं को शुभ भावना का दान दे रहा हूँ।
१२. मैं हीरो पार्टधारी हूँ। मैं विश्व मंच पर पार्ट बजा रहा हूँ। सारे विश्व की आत्मायें मुझे देख रही हैं और फालो कर रही हैं।

इस स्मृति से सकल, बोल और कर्म करना।

१३. मैं साक्षात्कार मूर्त हूँ। विष्णु स्वरूप हूँ।  
सभी भक्तों को साक्षात्कार कराके उनकी मनोकामनायें पूर्ण कर रहा हूँ।
१४. भगवान मेरा दोस्त है।  
बाबा को नीचे बुलाना और हर कार्य में उसके साथ और सहयोग का अनुभव करना।
१५. मैं इस विश्व पर शान्ति का अवतार हूँ।  
मैं इस विश्व ग्लोब पर बैठकर शान्ति के सागर शिव बाबा से शान्ति की किरणें ले रहा हूँ। ये किरणें मेरे पैरों से होते हुये धरती में जी रही हैं और धरा की अशान्त आत्मायें शान्ति की अनुभूति कर रही हैं।
१६. मैं मास्टर भगवान हूँ।  
परमधाम में बाबा की सीट पर जाकर बैठ जाएं और भगवान बनकर सोचें कि अब आपको कैसा होना चाहिये, इस संसार के लिये आपको क्या-क्या करना चाहिए ?  
उपरोक्त १६ अभ्यास एक-एक मिनट करें। आपकी बुद्धि किसी एक अभ्यास में एकाग्र हो जायेगी।

लेखन कार्य :

बाबा को कैसे यूज करें ?



## १७ वां सप्ताह

### स्वर्णिम सिद्धान्त

किसी भी संगठन की सफलता उसके सिद्धान्तों पर निर्भर होता है। हमारा संगठन सारे संसार के लिये आदर्श बन जाये। इसके लिये हमें कुछ स्वर्णिम सिद्धान्त बनाने होंगे। हमारे वर्तमान जीवन का सिद्धान्त ही भविष्य नयी दुनियां का संविधान होगा।

#### १. विशालता :

(अ) हम एक-दूसरे पर टीका-टिप्पणी नहीं करेंगे।

(ब) हम अपने जीवन के भय या धमकी को चुनौती के रूप में स्वीकार करेंगे।

२. क्रोध पर सम्पूर्ण विजय प्राप्त करेंगे।

३. पवित्रता की धारणा में मजबूत रहेंगे।

प्राण जाये पर पवित्रता न जाये।

४. अपनी सेवाओं से सबको सुख देंगे और सन्तुष्ट करेंगे।

५. सब कुछ देखते और सुनते हुये उसे समा लेंगे। उसके व्यर्थ चिन्तन या वर्णन में नहीं जायेंगे।

#### पुरुषार्थ में सतत उन्नति के लिये -

१. योग की रेस करेंगे, अपना योग ८ से १२ घंटे तक ले जायेंगे।

२. अमृतवेला बहुत शक्तिशाली योग करेंगे।

३. स्वमान का अभ्यास करेंगे।

४. आत्मिक दृष्टि को पक्का करेंगे।

५. प्रतिदिन २ बार एकान्तावास करेंगे।

#### साथकों प्रति :

अनेकों का यह प्रश्न है कि पुरुषार्थ में एक रस स्थिति का अनुभव क्यों नहीं होता ? अब तक व्यर्थ या विकारी संकल्प क्यों चलते हैं?

इसका उत्तर ये है-विकारों की बहुत गहरी जड़े हमारे अन्दर जमी हुई है जिन्हें एकाएक निकालकर नहीं फेंका जा सकता। लंबे काल का योगाभ्यास और श्रेष्ठ स्थिति ही हमें सम्पूर्ण पवित्र बनायेगी। इस सत्य को जानते और स्वीकार करते हुए किसी भी बात को गंभीरतापूर्वक न लेकर आप अपने श्रेष्ठ पुरुषार्थ में लगे रहें।

#### अभ्यास :-

##### आत्मानुभूति

आत्मा राजा बनकर भृकृति सिंहासन पर बैठे और मन मंत्री से बातें करें कि वह सारा दिन कहां-कहां गया और क्यों गया ? दूसरे दिन व्यर्थ स्थानों पर न जाने की आज्ञा दें।

#### लेखन कार्य :

आठ घंटे योग के लिये क्या करें ?

मेरा बुद्धि योग कहां-कहां टूटता है ?



## १८ वां सप्ताह

स्वमान -

मैं पूर्वज हूँ। कल्पवृक्ष की जड़ हूँ।

विजन -

मैं कल्पवृक्ष की जड़ हूँ और मेरे सिर के ऊपर कल्पवृक्ष है। मेरा एक-एक संकल्प विश्व के आत्माओं की पालना कर रहा है।

चिन्तन -

मैं पूर्वज हूँ तो मुझे सारे संसार के लिये क्या-क्या करना चाहिये.....?

लक्ष्य -

हमें अपने योग के चार्ट और बुद्धि की एकाग्रता को दिनों दिन बढ़ाते जाना है।

लेखन कार्य -

१. स्वयं से बात करें -

मैं बाबा को क्यों भूल जाता हूँ ?

जिस बाबा ने मुझे अन्धकार से प्रकाश में लाया उसे भूलकर मैं कितने याद करता हूँ ?

२. ऐसे २५ संकल्प लिखें जो जीवन में आपको अपार खुशी देते हैं।

साधकों प्रति :-

(१) महान लक्ष्य

(२) महान कर्तव्य-जो आने वाले समय में हमें करना है।

## १९ वां सप्ताह

सहज जीवन

हमारा जीवन निरंतर सरल और सहज होता जाये यह हमारे पुरुषार्थ की सफलता है इस सप्ताह इसी विषय पर गहराई से चिन्तन करेंगे और अपने व्यावहारिक जीवन का अंग बनायेंगे।

इस विधि पर निम्नलिखित बिन्दुओं पर चिन्तन करें-

१. सेवा में सहजता कैसे लायें ?

२. व्यवहार में सहजता कैसे लायें ?

३. योग में सहजता कैसे लायें ?

४. संगठन में सहजता कैसे लायें ?

५. परिस्थिति में सहजता कैसे लायें ?

६. दिनचर्या में सहजता कैसे लायें ?

७. पुरुषार्थ में सहजता कैसे लायें ?

८. बीमारियों में सहजता कैसे लायें ? आदि।

अपने जीवन को सरल बनाने में हमारे अपने कड़े स्वभाव-संस्कार सबसे ज्यादा विघ्न पैदा करते हैं। अतः अपने कड़े संस्कारों (कमजोरियों) की सूची निकालें और एक-एक पर अपने को एकाग्र कर ज्ञान योग के बल से उन्हें समाप्त करने का पुरुषार्थ करें।

अभ्यास :

मैं विश्व मंच पर हीरो पार्ट बजा रहा हूँ। सभी की निगाहें मेरी ओर हैं।

सभी मुझे फालो कर रहे हैं तो मुझे अपने हरेक एक्ट पर कितना ध्यान देना चाहिए.....! (चिन्तन)

### साधकों प्रति :

निरन्तर प्रगति पथ पर अग्रसर होने की निशानी है-

- (अ) स्वभाव सरल होता जायेगा।
- (ब) हल्कापन बढ़ता जायेगा।
- (क) सहनशीलता बढ़ती जायेगी।
- (ड) भावनायें सर्व के लिये श्रेष्ठ होती जायेगी।

### २० वां सप्ताह

#### फीलिंग-मुक्त सप्ताह

परफेक्ट (सम्पूर्ण) अर्थात् सभी प्रकार के इफेक्ट से परे। सर्दी-गर्मी, निन्दा-स्तुति, सफलता-असफलता आदि का हम पर कोई इफेक्ट न पड़े।

प्यारे बापदादा की श्रेष्ठ आशा है कि हम बच्चे सभी प्रकार के इफेक्ट से परे अर्थात् फीलिंग प्रूफ बन जायें। बाबा फीलिंग को हमेशा फ्लू की बीमारी कहते हैं।

तो आइये इस कमजोरी से मुक्त होने के लिये गहन चिन्तन और अभ्यास करें-

- (अ) फीलिंग क्यों आती है ?
- (ब) फीलिंग के प्रकार (सूक्ष्म रूप),
- (क) फीलिंग के लिये बाबा के महावाक्य, जैसे फीलिंग आना माना फेल होना आदि।
- (ड) फीलिंग प्रूफ कैसे बने ?

### अभ्यास :-

अन्तिम दृश्य को इमर्ज करें। सभी मरे पड़े हैं और वापस ज्योति बिन्दु आत्मार्थे घर की ओर जा रही है। मैं भी यह स्थूल कलेवर छोड़कर घर की ओर जा रहा हूँ।

### साधकों प्रति :-

पाण्डव केवल एक बात की धारणा कर लें तो नं० १ में आ सकते हैं और वह है-

### “बुद्धि की एकाग्रता”

बुद्धि की एकाग्रता तभी संभव है जब हम पुरानी दुनियां से मर जायें। पुराने संसार को देखने की इच्छा और कामना रूपी नयन बन्द कर लें।

## शक्ति सम्पन्न सप्ताह

### २१ वां सप्ताह

जीवन के वर्तमान व भविष्य में आने वाले सर्व समस्याओं का सामना करने के लिये हमें स्वयं को शक्तिशाली बनाने की आवश्यकता है।

लेखन कार्य- स्वयं को शक्तिशाली कैसे बनायें ?

योगाभ्यास- मैं लाइट हाउस हूँ।

- मुझसे लाइट माइट की किरणें सारे संसार में फैल रही हैं।

- मैं मास्टर सर्वशक्तिवान् सर्वशक्तिवान् के साथ कम्बाइन्ड



हैं।

**चिन्तन-** भगवान को राजी कैसे करें ?

बाबा राजी होते हैं-

- सच्चे दिल की सेवा से
- समय पर सहयोग से-
- श्रेष्ठ लगन से-
- सच्चाई सफाई से
- दूसरों को सुख देने से।

**साधकों के प्रति -**

- बुद्धि की शक्ति बढ़ाने के लिये-

१. स्वदर्शन चक्र
२. आत्मिक दृष्टि
३. देह से न्यारे पन का अभ्यास करें।

## स्मृति-स्वरूप सप्ताह

### २२ वां सप्ताह

योग का अंतिम लक्ष्य 'स्मृति स्वरूप' होना है।

स्मृति स्वरूप स्थिति से आत्मा के सभी गुण और शक्तियां स्वतः इमर्ज हो जायेगी।

योग का अर्थ केवल बिंदुरूप बनना नहीं है लेकिन 'सर्वांगीण विकास' के लिये योग के सभी पहलुओं पर समान रूप से ध्यान देने की आवश्यकता है।

**योगाभ्यास के आधारभूत पहलू -**

१. आत्मिक दृष्टि
  २. स्वमान
  ३. साक्षीभाव
  ४. फरिश्ता स्वरूप
  ५. अशरीरी बनने का अभ्यास
- अपने कार्य के अनुसार अलग-अलग समय में इनका अभ्यास करें।

**चिन्तन-**

- मनन-चिन्तन से बुद्धि चमत्कृत होती है।
- जन्म-जन्म ये महान विचार हमारे काम आयेगे।
- इस सप्ताह हमारे मनन बिंदु है-

- संतोप्रधान सतो, रजो और तमो इन चारो अवस्थाओं में आत्मा के क्या लक्षण होंगे ? और क्या अनुभूतियां होंगी ?

**साधकों के प्रति -**

- अपनी कमी कमजोरी को समाप्त करने के लिए दृढ़ प्रतिज्ञा के साथ-साथ शक्तिशाली योग की आवश्यकता है।
- यदि प्रतिज्ञा बार-बार टूट जाती हो तो भी हार न मानना विजय के करीब जाना है।

## रॉयल सप्ताह

### २३ वां सप्ताह

हम सभी वर्तमान में ईश्वरीय सन्तान और भविष्य में दैवी सन्तान बनने वाली आत्माएं हैं तो हममें कितनी रॉयल्टी होनी चाहिए ?

**चिंतन-** कल्पना कीजिए कि आपके सामने एक रॉयल आत्मा खड़ी है। आप उसे कैसा देखना चाहेंगे ?

#### रॉयल आत्मा -

- उसकी बुद्धि रूपी आँख कहीं डूबेगी नहीं।
- किसी से मांगेंगे नहीं, दाता रहेंगे।
- धीरे व कम बोलेंगे।
- दिनचर्या संतुलित और श्रेष्ठ होगी।
- व्यवहार कुशल होंगे।
- संघर्षमुक्त और नम्र होंगे।

#### योगाभ्यास -

- मैं साक्षात्कारमूर्त हूँ।
- भक्तों को मेरे देव स्वरूपों का साक्षात्कार हो रहा है।  
: दिन में तीन बार इसका अभ्यास करें :
- मैं हीरो एक्टर हूँ।
- मैंने सारे कल्प में हीरो पार्ट प्ले किया है।
- अर्न्तमुखी होकर अनुसंधान करें कि वे हीरो पार्ट कौन २ से रहे है ?

+ हो सकता है आप सम्राट चन्द्रगुप्त या शिवाजी महाराज रहे हो। यह अनुभव करें। +

## विघ्न विनाशक सप्ताह

### २४ वां सप्ताह

#### स्वमान -

मैं विघ्न विनाशक गणेश हूँ।

#### अभ्यास -

भक्त आत्माएं विघ्नों से त्रस्त होकर मेरे पास आ रही है और मैं विघ्न विनाशक बन उनके विघ्नों को नष्ट कर रहा हूँ।

मैं गणपति मंदिर में भक्त आत्माओं के पास जाकर उनके विकर्मों को दग्ध कर रहा हूँ।

#### चिंतन -

- "मैं ही गणेश हूँ।"
- मुझे कौन २ से अलंकार धारण करने है।
- यदि मैं विघ्नविनाशक हूँ तो...

#### साधकों के प्रति -

हम विश्व की पूर्वज आत्माएं हैं।  
हम पूर्वजों की जैसी स्थिति होगी वैसे ही अनेकानेक आत्माओं की स्थिति होगी। हमारी कमी अनेकों की कमी बन जायेगी।



इसलिये हमें अपनी कमी कमजोरियों को समाप्त करते हुए तीव्रता से सम्पूर्णता की ओर बढ़ना है।

## रैस-१

### २५ वां सप्ताह

प्यारे बापदादा के महावाक्य है कि- “मेरे लाडले बच्चों तुम मुझे कम से कम ८ घण्टा याद करो।”

बाबा के इस मधुर श्रीमतानुसार आइये इस सप्ताह हम अपने योग के चार्ट को ८ घण्टे तक ले चलें।

हम प्रतिदिन अलग-अलग स्वमान एवं अभ्यास द्वारा गहन अनुभूति करेंगे।

**प्रथम दिवस -**

- मैं इष्ट देव हूँ।

- भक्तों की मनोकामनाएं पूर्ण कर रहा हूँ।

**द्वितीय दिवस -**

- अशरीरीपन के अलग-अलग अभ्यास।

- सभी को आत्मा देखने की धुन लगा दें।

**तृतीय दिवस -**

- फरिश्ते स्वरूप के द्वारा सारे संसार को सुख शान्ति और बाबा का पैगाम देना।

**चतुर्थ दिवस -**

- मैं निरन्तर बादादा की छत्रछाया में हूँ। दूसरों को भी छत्रछाया के नीचे देखना।

**पंचम दिवस -**

- मैं मास्टर सर्वशक्तिवान् सर्वशक्तिमान् बाप के साथ जुड़ा हुआ हूँ।

**षष्ठम दिवस -**

- बाबा मेरे साथ है।

- साथ का गहरा अनुभव करें।

**सप्तम दिवस -**

- मैं परम पवित्र आत्मा हूँ।

- प्रकृति के पाँच तत्वों को पवित्र प्रकम्पन दे रहा हूँ।

**चिंतन -**

रोज एक अव्यक्त मुरली पढ़कर उसका चिन्तन करना तथा उसका सारांश अपने शब्दों में लिखना है।

## सूक्ष्म सेवा सप्ताह

### २६ वां सप्ताह

संसार में अपने लिए तो सभी जी रहे हैं-लेकिन कितने ऐसे हैं जिनका जीवन औरों के लिए है ?

कितने ऐसे हैं जिनका हर संकल्प, श्वास और समय लोकोपकार अर्थ समर्पित है ?

निश्चय ही हम सब ईश्वरीय संतान ही हैं जो हर पल विश्व की सेवा में उपस्थित हैं।

इस सप्ताह हम सारे संसार में विशेष ५ प्रकार के वायब्रेशन फैलायेंगे -

१. स्नेह, सहयोग और सम्मान के वायब्रेशन

स्मृति -

- सभी महान आत्माएं हैं।

- सभी अपने हैं। (वसुधैव कुटुम्बकम्)

२. सुख के वायब्रेशन -

स्मृति - ● मैं सुखदेव हूँ।

मैं स्वदर्शन चक्रधारी हूँ।

- जब हम स्वदर्शन चक्र फिराते हैं तब सारे संसार में सुख के वायब्रेशन फैलते हैं।

३. शांति के वायब्रेशन -

स्मृति - ● मैं मास्टर शांति का सागर, शांति सागर बाप से कम्बाइन्ड हूँ।

● अशरीरी होने का अभ्यास।

४. पवित्रता के वायब्रेशन -

स्मृति - ● मैं परमपवित्र फरिश्ता हूँ।

● मैं संसार में पवित्र धर्म की स्थापना अर्थ अवतरित हुआ हूँ।

५. शक्ति के वायब्रेशन -

स्मृति - ● मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ।

● मैं शिव-शक्ति हूँ।

लेखन कार्य -

- बाबा ने आपको क्या-क्या याद दिलाया है ?

● शक्तिशाली स्मृतियां लिखिए।

## रेस-२

### २७ वां सप्ताह

२५ वां सप्ताह में हमने जो प्रति-दिन एक स्वमान और उसके अभ्यास का गहराई से अनुभव किया था वह नितांत प्रभावशाली व आनंददायी था।



है ना ?

आपका भी ऐसा अनुभव होगा। अतः इस सप्ताह हम पुनः थोड़े परिवर्तन के साथ उन अभ्यासों का आनंद लेंगे।

**प्रथम दिवस -**

- मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी हूँ।
- दिन में २५ बार इस स्वमान की स्मृति।

**दूसरा दिवस -**

- मैं परमपवित्र फरिश्ता हूँ।
- अंतरिक्ष में स्थित होकर संसार को पवित्र वायब्रेशन देना।

**तीसरा दिवस -**

- बाबा हर पल मुझे देख रहे हैं।
- बाबा की समीपता और साथ का अनुभव करें।

**चौथा दिवस -**

- मैं पूर्वज हूँ।
- सारा संसार मेरे संकल्प, बोल व कर्म को फालो कर रहा है।

**पांचवा दिवस -**

- मैं बापदादा की छत्रछाया के नीचे हूँ।
- अहा मैं कितना ना भाग्यशाली हूँ।

**छठवां दिवस -**

- २५ देशों के ऊपर जाकर वहां शान्ति के वायब्रेशन फैलाना।

मैं पीस मैसेंजर हूँ।

**सातवां दिवस -**

- मैं बाप समान हूँ।
- सारे विश्व के ग्लोब को लाइट ओर माइट देना।

**प्रयोग -**

- यदि कार्यक्षेत्र में कोई बार-बार आपके काम बिगाड़ रहा हो-
  - यदि कोई सहयोग न दे रहा हो-
  - यदि कोई आपके लिए विघ्नरूप बन रहो हो-
- तो

- ५ मिनट इस स्वमान के साथ योग करें कि मैं मास्टर बिगाड़ी को बनाने वाला हूँ और इसका परिणाम देखें।

## चुनौती

### २८ वां सप्ताह

चंद्रवंशी ज्ञान और सेवा के विषय में ६० प्रतिशत अंक लेते हैं, लेकिन योग और धारणा में ३३ प्रतिशत अंक ही पाते हैं।

हम सब डिवाइन ग्रुप के डायमण्डस तो सूर्यवंश के चिराग हैं अतः हमें चारों विषय में कम से कम ८० प्रतिशत अंक अर्जित करना है। यह

हमारे लिए चुनौती है।

इस सप्ताह हम अपने योग और धारणाओं को विशेष चुनौती के रूप में स्वीकार करके पुरुषार्थ करेंगे। जैसे -

१. इस सप्ताह में अपने योग के चार्ट को ८ घण्टे तक पहुंचाकर रहूंगा।

२. इस सप्ताह संसार की कोई भी हस्ती मुझे क्रोध या आवेश में ला नहीं सकती। मेरी खुशी छीन नहीं सकती। आदि-

**स्वमान -**

- मैं निद्रांजीत हूँ।

- इस स्वमान से अपने ६ घण्टे से ज्यादा की नींद पर विजय प्राप्त करने का अनुभव बढ़ायें।

**लेखन कार्य -**

- बोल कैसे बोलें जाएं ?

**साधकों प्रति -**

● संसार में सबसे बड़ा खजाना "श्रेष्ठ स्थिति" का है-इसलिए कहीं भी उलझकर व्यर्थ या नकारात्मक संकल्पों से अपनी स्थिति को नीचे न लायें।

● हम किसी भी ब्राह्मण आत्मा को मानसिक रूप से प्रताड़ित न करें। यह बहुत बड़ा पाप है।

## महादानी सप्ताह

आरंभ १५ ०६

२९ वां सप्ताह

**स्वमान -**

- मैं बाप समान मास्टर दाता हूँ।

**योगाभ्यास -**

- परमधाम में बाबा की सीट पर बैठकर विश्व की सर्व आत्माओं को सुख-शान्ति की किरणें देना।

**चेकिंग -**

- क्या मेरे सभी 'खजाने विश्व कल्याण में लगे हुए हैं ?

**प्रयोग -**

- जब हम बाबा को याद करते हैं-बाबा हमारे सम्मुख उपस्थित हो जाते हैं।

- अपनी समस्याओं का समाधान संकल्प शक्ति से करें।

- उपरोक्त दोनों प्रयोगों का अनुभव बढ़ाते चलें।

**चिंतन -**

- बाबा अगर आप हमें न मिलते तो....?

- जहां बाबा साथ है वहां.....?



## प्रारब्ध-स्वरूप सप्ताह

### ३० वां सप्ताह

इस सप्ताह हम अपने प्रारब्ध स्वरूप स्थिति का अनुभव करेंगे। प्रारब्ध स्वरूप स्थिति अर्थात् ज्ञान और शक्तियों से सम्पन्न और विघ्न विनाशक स्थिति। इस स्थिति में हम निरंतर योग और अतिन्द्रिय सुख का अनुभव करेंगे।

#### स्वमान -

- मैं पद्मापदम भाग्यशाली आत्मा हूँ।

#### योगाभ्यास -

- आंख खुलते ही अपने श्रेष्ठ भाग्य का चिंतन करें। फिर इष्ट देव बनकर सृष्टि पर अवतरित हों। शक्तियों के वायब्रेशन फैलायें।
- सारे दिन भिन्न २ कर्म करते हुए विश्व ग्लोब को सकाश देना है।

#### चिंतन -

- मैं अपना श्रेष्ठ से श्रेष्ठ भाग्य कैसे बना सकता हूँ ?
- भाग्य किन २ साधनों से बनाया जा सकता है ?

#### प्रयोग -

- संगम युग में ब्राह्मण आत्माओं के दिल की सर्व इच्छाएं पूर्ण होती है।