

1. स्वमान – मैं विघ्न विनाशक हूँ ।

- इस बार प्यारे बापदादा ने हमें निर्विघ्न बनने और बनाने की विशेष प्रेरणा प्रदान की है। हम सभी को लंबेकाल तक निर्विघ्न रहकर विघ्नों को नष्ट करने की शक्ति अर्जित करनी है। एक समय आएगा जबकि हमें सारे संसार को विघ्नों से मुक्त करना होगा और ये काम वही कर सकेंगे जो स्वयं को व्यर्थ से मुक्त रखते हैं और जिन्होंने बाबा से विघ्न विनाशक का वरदान प्राप्त कर लिया है।

2. योगाभ्यास –

अ. रोज सुबह उठते ही सात बार याद करें कि मैं विघ्न विनाशक हूँ...मैं विघ्नों से ज्यादा शक्तिशाली हूँ...मेरे पास सभी विघ्नों को जीतने की शक्ति है...अनुभव करें कि बाबा मेरे सिर पर हाथ रखकर वरदान दे रहे हैं कि बच्चे, तुम विघ्न विनाशक हो...।

ब. भक्त आत्मायें विघ्नों से त्रस्त होकर मेरे पास आ रहे हैं...और मुझ विघ्न विनाशक गणेश के पास आते ही उनके विघ्न नष्ट होते जा रहे हैं...वे मुझसे सुख, शांति व आनंद का वरदान लेकर जा रहे हैं...।

स. आपके या आपके संबंध-संपर्क में रहने वाली किसी आत्मा के ऊपर यदि कोई विघ्न आ गया हो तो आप इस स्वमान के साथ कि - **“मैं विघ्न विनाशक हूँ”**, रोज एक घण्टे एक ही समय और एक ही स्थान पर बैठकर 21 दिन योग करें। आपके विघ्न दूर हो जायेंगे।

3. धारणा – सरलचित्त और निर्हकारी

- जो मनुष्य सरलचित्त और निर्हकारी है, उसके सामने विघ्न भी सरल होकर समाप्त हो जाते हैं। और जो मनुष्य ज्यादा सोचता है या अहंकारी है, वह छोटे-छोटे विघ्नों से परेशान हो जाता है और विघ्न उस पर हावी हो जाते हैं। इसलिये सरलचित्त व निर्हकारी बनें।

4. चिंतन –

- विघ्न क्या है ?
- विघ्न क्यों आते हैं ?
- विघ्नों का निवारण कैसे करें ?
- विघ्नों के समय अपनी स्मृति में रखने के लिये बाबा के 5 महावाक्य निकालें।

5. तपस्वियों प्रति – प्रिय तपस्वियों ! कभी भी ये नहीं सोचना है कि बाबा का बनकर भी विघ्न क्यों आते हैं । सच तो ये है कि विघ्न भी हमारी रचना है। विघ्न के समय यदि निर्भय और धैर्यचित्त रहा जाए तो विघ्न हमें बलवान बनाते हैं। विघ्न हमारी चिंतन शक्ति को जागृत करते हैं इसलिये जीवन में आने वाले हर चैलेन्ज को स्वीकार करें और सभी बाधाओं को पार करते हुए अपनी सम्पूर्णता की ओर तेजी से आगे बढ़ें।