<u>सम्पूर्णता वर्ष</u>

तीव्र पुरुषार्थी सप्ताह – 4

20.04.2014

1. **<u>स्वमान</u> –** मैं बाप समान विश्व कल्याणकारी मास्टर दुःखहर्ता सुखकर्ता हूँ।

- `अब चारों ओर दुःख अशांति बढ़ रही है इसलिए अपने विश्व कल्याणकारी स्वरुप को प्रत्यक्ष करो । विश्व कल्याण में स्व कल्याण स्वतः और सहज हो जाएगा क्योंकि अगर मन फ्री है तो व्यर्थ आता है लेकिन मन बिजी होगा तो व्यर्थ सहज ही समाप्त हो जाएगा। इसलिए आप सब विश्व कल्याणकारी दुःखहर्ता-सुखकर्ता बनो।` **– बापदादा**

2. **<u>योगाभ्यास</u> –**

अ. `मैं विश्व कल्याणकारी आत्मा हूँ - जब हम इस स्वमान में स्थित रहते हैं तो सारे विश्व को हमसे ऑटोमेटिकली श्रेष्ठ वायब्रेशन्स मिलते रहते हैं।` तो हम सारे दिन इस स्वमान की सीट पर सेट रहें।

ब. विश्व की मंसा सेवा के लिए हम सारे दिन में कोई विशेष समय निश्चित करें। कम से कम दो बार तो अवश्य ही विश्व को सकाश दें। साथ ही हर ट्रैफिक कण्ट्रोल में भी मंसा सेवा करें। मंसा सेवा में विशेष अपने फरिश्ते स्वरुप द्वारा सारे विश्व की आत्माओं को सुख, शांति, आनंद व पवित्रता की किरणें प्रदान करें अथवा विश्व के ग्लोब को अपने हाथ में लेकर सभी देश की आत्माओं को सकाश दें।

3. **<u>धारणा</u> – रहमदिल**

-`बापदादा समय प्रति समय सूचना देते रहे हैं कि समय अनुसार आप लोगों का एक-एक का स्वमान है विश्व कल्याणकारी। चारों ओर दुःख अशांति बढ़ रही है, आपके भाई, आपकी बहिनें परिवार दुःखी हो रहे हैं तो आपको अपने परिवार पर **रहम** नहीं आता?` - **भगवान शिवाचार्य**

4. **<u>स्वचिंतन</u> –**

- क्या मैं अपने वर्तमान पुरुषार्थ से संतुष्ट हूँ?
- अपने पुरुषार्थ में और तीव्रता लाने के लिए क्या करूँ?
- एक तीव्र पुरुषार्थी आत्मा का शब्दचित्र बनाएँ।

5. **<u>तपस्वियों प्रति</u> –** प्रिय तपस्वियों ! कुछ समय पूर्व मुरली में बाबा ने एक बहुत ही गहरी लाइन कही थी, आप सबने उस पर विचार अवश्य किया होगा। बाबा के वो महावाक्य थे - **‘अभी संगमयुग में जो चाहे, जितना चाहे उतना बाप से सहयोग मिल सकता है।‘** भगवान हमें खुला ऑफर दे रहे हैं कि मैं तुम्हारे लिए खाली बैठा हूँ तुम जितना चाहो मुझसे ले लो। सचमुच यह भाग्य बनाने की वेला है, भाग्यविधाता से जितना चाहें, उतनी लम्बी लाईन अपने भाग्य की खिंचवा लें। अपने पुरुषार्थ को भी उसके सहयोग से सहज, सरल और तीव्र कर लें। **और क्या-क्या सहयोग ले लें उस सर्वशक्तिवान से, इस पर सभी तीव्र पुरुषार्थी अवश्य विचार करें...!!**