सम्पूर्णता वर्ष

त्याग सप्ताह – 2

08.08.2014

1. **स्वमान** – मैं निमित्त हूँ...करनकरावनहार बापदादा हैं...।

-दुनिया में यह प्रसिद्ध है - `करनकरावनहार आपे ही आप, मानुष के कछु नाही हाथ।` सचमुच कराने वाला करा रहा है, हम तो कठपुतलियाँ हैं। यह संकल्प ही हमें हल्का कर देता है, निश्चिंत बना देता है। इससे हम कर्म तो करते हैं लेकिन उसके परिणाम और प्रभाव से मुक्त रहते हैं। साथ ही हमारे सभी कार्य सहजता से सम्पन्न होते हैं। `मैंपन` विघ्नों को जन्म देता है।

2. **योगाभ्यास** –

अ. करनकरावनहार बापदादा हैं...मैं निमित्त करनहार हूँ...सारे दिन में कम से कम 10 बार गइराई से इसका अभ्यास व अनुभव करें...।

ब. सारे दिन में जब भी `मैं` शब्द बोलें तो ` मैं आत्मा हूँ` और जब `मेरा` शब्द यूज करें तो `मेरा बाबा` याद आये, ऐसा अभ्यास करें...।

स. एकांत में गहराई से स्वचिंतन करें - क्या लेकर आया था मैं और क्या लेकर जाऊँगा...साथ जायेंगे मेरे पुण्य कर्म...इसलिये मैं पुण्य की पूँजी जमा करूँ...तीनों लोकों में सिर्फ बाबा ही मेरा है...इसलिये मैं `मैं-मैं` और `मेरा-मेरा` ना करूँ...।

3. **धारणा – 'मैं' और 'मेरा' का परिवर्तन**

- यदि `मैं` और `मेरा` कहेंगे - मैंने यह किया, इतना किया, यह सब मेरा है... तो जमा का खाता कम होता जाएगा और यदि बाबा ने कराया, बाबा-बाबा बोलेंगे तो पदमगुणा जमा होता जाएगा।

- हमारे पास जो भी गुण, कला वा विशेषता है, वह स्वयं ईश्वर ने हमें ईश्वरीय सेवा के लिए, ईश्वरीय प्रसाद के रुप में प्रदान किया है। ईश्वरीय प्रसाद में मैंपन वा मेरेपन का विष न घोलें।

4. **चिंतन** - त्याग किसका ? सर्वस्व त्याग अर्थात् क्या ? ?

- त्याग की आवश्यकता एवं महत्ता ?
- कौन सी बातें हमें त्यागी नहीं बनने देतीं ?
- कैसे बनें सर्वस्व त्यागी ?
- त्याग के लिये बाबा के कोई 5 महावाक्य ?

5. **तपस्वियों प्रति** – प्रिय तपस्वियों ! महान आत्माएँ केवल एक ही बार किसी चीज का त्याग करती हैं। एक बार त्याग करने के पश्चात् उसे ग्रहण नहीं करतीं। हमने जिन बुराईयों का त्याग कर दिया, उसकी तरफ अब संकल्प से भी हमें नहीं देखना है, ऐसा दृढ संकल्प करें। दृढ़ता ही सफलता की कुंजी है। बाबा हमेशा कहते हैं - ` धरत परो, पर अपना धर्म ना छोड़ो`...तो कुछ भी हो जाए जिन स्थूल और सूक्ष्म चीजों का हमने त्याग कर दिया, अब संकल्प से भी पीछे मुड़कर उनकी ओर ना देखें। `प्राण जाये पर वचन ना जाए` - ऐसी दृढ़ता व त्याग ही हमें सम्पन्न व सम्पूर्ण बनाएगी।