शक्ति मास

सामना करने की शक्ति

15.05.2017

1. **स्वमान** – मैं महावीर हूँ...कल्प-कल्प का विजयी हूँ...।

- बाबा ने हमें याद दिलाया है कि तुम ही महावीर हो...माया को कल्प-कल्प तुमने ही जीता है...तुम निर्भयता पूर्वक माया का सामना करो, तुम्हारी विजय हुयी पड़ी है...सफलता तुम्हारा जन्मसिद्ध अधिकार है...तुम्हे याद करके ही (हनुमान चालीसा पढ़कर) भक्तों का भय भाग जाता है, वे निर्भय हो जाते हैं...फिर तुम परिस्थितियों से कैसे भयभीत हो सकते हो... ?

2. **योगाभ्यास** –

अ. मैं महावीर हूँ...कल्प-कल्प का विजयी हूँ...इस स्वमान का सारे दिन में 10 बार गहन अभ्यास व अनुभव करें...।

ब. जैसे महावीर हनुमान सदा एक राम के साथ रहा करते थे...अपने दिल में एक राम को रखते थे...सदा उन्हीं के सिमरण में रहा करते थे...सदा उनकी आज्ञा का पालन किया करते थे, वैसे ही मैं महावीर सदा एक शिव बाबा के साथ, उन्हीं की याद में, सिमरण में मग्न रहूँ...।

स. मैं सर्व शक्तियों से सम्पन्न महाबली हनुमान हूँ...सर्व शक्तिवान शिव बाबा मेरे सिर के ऊपर छत्रछाया हैं...उनकी सर्व शक्तियों की किरणें मुझमें समा रही हैं और मुझे माया का, सर्व परिस्थितियों का सामना करने में सक्षम बना रही हैं...मुझमें हर परिस्थिति का सामना करने की शक्ति आ गयी है...।

3. **धारणा – निर्भयता**

- सदा दिल से यह गीत गाते रहें - `ईश्वर अपने साथ है तो डरने की क्या बात है।`
- डरता वो है जिसे स्वयं पर और ईश्वरीय शक्ति पर विश्वास नहीं होता। अपनी जीत का विश्वास रखें। डरपोक कभी विजयी नहीं बन सकते।

4. **स्वचिंतन** – अपने आप से कुछ इस तरह बातें करें -

अ. तूफानों से घबराओ नहीं, तूफान तो तुम्हें तोहफा देने के लिये आते हैं...

ब. हे आत्मन्, कोई भी परिस्थिति मन की श्रेष्ठ स्थिति से बड़ी नहीं होती...जितना तुम अपने चित्त को शांत रखोगे, उतनी समस्याएँ भी शांत हो जाएँगी...

स. याद रखो, जो मन में विनाशी दुनिया की कामनायें ज्यादा रखते हैं, वो माया का सामना नहीं कर पाते। इसलिये तुम कामना मुक्त बनो...ताकि दृढ़तापूर्वक माया का सामना कर सको...

5. **स्वराज्याधिकारियों प्रति** – हे स्वराज्याधिकारी! तुम कल्प-कल्प के विजयी हो। अपने सामना करने की शक्ति का प्रयोग करो और माया को जीतकर सबके सामने आदर्श प्रस्तुत करो।