

स्वराज्याधिकारी मास

स्वराज्याधिकारी - 3

15.03.2017

1. स्वमान - मैं स्वराज्याधिकारी हूँ, मन का मालिक हूँ।

- मन को जब चाहें, जहाँ चाहें, जितना समय चाहें, उतना एकाग्र कर लेना, इसको कहते हैं - मन का मालिक बनना।

2. योगाभ्यास - इस सप्ताह योग में हम अपने भिन्न-भिन्न स्वरूपों पर एकाग्र करेंगे -

अ. 'मैं स्वराज्याधिकारी, मन का मालिक हूँ' - इस स्वमान का दिन में 10 बार गहन अभ्यास व अनुभव करें...स्वयं को अपने स्व स्वरूप पर एकाग्र करें...।

ब. परमधाम में महाज्योति परमप्रिय शिव बाबा के दिव्य स्वरूप पर एकाग्र करें।

स. अपने सम्पूर्ण फरिश्ते स्वरूप पर स्वयं को एकाग्र करें....मेरा सम्पूर्ण स्वरूप कैसा है....डबल लाइट....उपराम....तेजोमय....सर्वगुणों और शक्तियों से सम्पन्न....।

द. अपने पाँचों स्वरूपों पर थोड़ा-थोड़ा समय स्वयं को एकाग्र करें...।

3. धारणा - सारे दिन में जो भी व्यर्थ संकल्प आए, उसे समर्थ में परिवर्तित करने का अभ्यास और आदत डालें। यह प्रतिज्ञा कर लें कि चाहे कुछ भी हो जाए लेकिन मुझे नेगेटिव नहीं सोचना है बल्कि, हर परिस्थिति में पॉजिटिव ही सोचना है। यह सकारात्मक दृष्टिकोण आपके जीवन के लिये वरदान बन जाएगा।

4. चिंतन -

- एकाग्रता का क्या महत्व है ?
- एकाग्रता के लिए कौन सी धारणाएँ आवश्यक हैं ?
- कौन सी बातें हमारी एकाग्रता को भंग करती हैं ?
- अपनी एकाग्रता को बढ़ाने के लिए क्या-क्या अभ्यास करें ?
- एकाग्रता के लिए कहे गए बाबा के 5 महावाक्य लिखें।

5. स्वराज्याधिकारियों प्रति - प्रिय स्वराज्याधिकारियों! प्यारे बापदादा के महावाक्य हैं कि यदि तुम एक घण्टे योग में बैठो तो पूरे एक घण्टे योग ही हो, उस समय सेवा के संकल्प भी ना आयें। तुम स्वयं को जब चाहो, जहाँ चाहो, जितना समय चाहो, एकाग्र कर सको। मन-बुद्धि संसारिक बातों में ना भटके। तो आयें, हम प्यारे बापदादा की आशानुसार अपनी एकाग्रता को बढ़ायें।