

सम्पूर्णता के लिए तीव्र पुरुषार्थ

प्रथम सप्ताह

स्वमान - मैं दृढ़ संकल्पधारी विशेष आत्मा हूँ।

शिवभगवानुवाच - बापदादा तो बहुत समय से अचानक की वार्निंग दे रहे हैं इसलिए अभी बापदादा हर बच्चे को एक स्वमान देते हैं - हर बच्चा दृढ़ संकल्पधारी विशेष आत्मा बनो। संकल्प किया और हुआ। अपना विशेष स्वमान रोज अमृतवेले स्मृति में लाना और उस विधिपूर्वक आगे बढ़ना। एक सेकण्ड भी व्यर्थ नहीं जाए, एक संकल्प भी व्यर्थ नहीं जाए। समर्थ बनो और समर्थ बनाओ।

योगाभ्यास - बापदादा के आशीर्वाद का हाथ मेरे सिर पर है... उनके हाथों से शक्तियों की किरणें निकलकर मुझमें समाती जा रही हैं और मैं सर्व शक्तियों से संपन्न होता जा रहा हूँ... मास्टर सर्वशक्तिवान बनता जा रहा हूँ... मेरे संकल्पों में, मेरे जीवन में दृढ़ता आती जा रही है... मैं दृढ़ संकल्पधारी विशेष आत्मा बनती जा रही हूँ...।

- सारे दिन में बीच-बीच में संकल्पों का

ट्रैफिक कंट्रोल करें... बाबा द्वारा दिए गए विशेष स्वमान को याद करें और अपने संकल्प/व्रत/प्रतिज्ञा में बल भरें... बाबा से शक्तियों की सकाश लें...।

धारणा - दृढ़ता

- दृढ़ता ही सफलता की जननी है इसलिए इस सप्ताह हम अपने पुरुषार्थ में तीव्रता लाने के लिए प्रैक्टिकली कुछ दृढ़ संकल्प करें और कुछ भी हो जाए लेकिन उस संकल्प को अमल में अवश्य लायेंगे। जैसे कि -

- जब तक हमारा योग 4 घण्टा न हो जाए, तब तक हम सोयेंगे नहीं।

- जब तक 5 स्वरूपों का अभ्यास 8 बार नहीं करेंगे, तब तक सोयेंगे नहीं।

- यदि अलबेलेपन व आलस्यवश अमृतवेला वा मुरली क्लास मिस हुआ तो सारे दिन भोजन नहीं करेंगे।

- यदि व्यर्थ संकल्प चला तो खुद को चींटी काटेंगे और तुरंत व्यर्थ को समर्थ में परिवर्तित करेंगे।

- भोजन बाबा की याद में मौन में रहकर ही करेंगे।

दूसरा सप्ताह

स्वमान - मैं बाप समान संतुष्टमणी हूँ।

- संतुष्टता की शक्ति सबसे महान है। इसलिए इसमें सर्वप्राप्तियां समायी हुई हैं।

- संतुष्टता की शक्ति में सब शक्तियां समायी हुई हैं।

- संतुष्टमणि आत्माएं माया से कभी हार नहीं खातीं।

- संतुष्टमणियां माया व प्रकृति के हलचल को ऐसे अनुभव करती हैं जैसे कार्टून शो देख रहे हों।

योगाभ्यास - बापदादा की हजारों भुजायें मेरे सिर के ऊपर हैं... मैं उनको छत्रछाया में बेहद संतुष्ट और आनंदित हूँ... प्यारे बापदादा के कमल हस्तों से सर्व खजाने, सर्व वरदान, गुण व शक्तियां निकलकर मुझमें समा रही हैं... जिससे मैं भरपूर, संतुष्ट और तृप्त होता जा

रहा हूँ...।

अशरीरी बनने की झिल - बापदादा सभी के लिए कहते हैं कि बीच-बीच में समय निकालकर एकदम अशरीरी बनने की झिल जरूर करना है क्योंकि आने वाले समय में सेकण्ड में अशरीरी बनना ही पड़ेगा।

धारणा - संतुष्टता

शिव भगवानुवाच - आज बापदादा का विशेष वरदान है संतुष्टता की शक्ति से संपन्न भव। कुछ भी जो जाए अपनी संतुष्टता को कभी नहीं छोड़ना। कोई कुछ भी करता है, दिल में नहीं रखो। दिल में बात को नहीं बाप को रखो। सदा ऐसी आत्मा के प्रति शुभ-भावना, शुभकामना रखकर अपनी शुभकामना को कर्म में लगाओ।

चिंतन - संतुष्टता की आवश्यकता एवं महत्ता क्यों है?

- रोज रात्रि को सोने से पूर्व अपना पोतामेल बाबा को अवश्य देंगे... आदि।

इस प्रकार के कुछ दृढ़ संकल्प इस सप्ताह अवश्य करें और अपने पुरुषार्थ में तीव्रता लायें।

चिंतन - वर्तमान समय तीव्र पुरुषार्थ की आवश्यकता एवं महत्ता क्यों है?

- तीव्र पुरुषार्थी कैसे बनें? अपने पुरुषार्थ में तीव्रता लाने के लिए आपने क्या योजना बनायी है?

साधकों प्रति - प्रिय साधकों! हमारे प्राणेश्वर बापदादा हमें व्यर्थ से पूरी तरह मुक्त देखना चाहते हैं। व्यर्थ तीव्र पुरुषार्थ के मार्ग में सबसे बड़ी बाधा है। इसलिए हम व्यर्थ से मुक्ति का दृढ़ संकल्प करें। आप सबको इस बात का अनुभव होगा कि मन से व्यर्थ को हटाना है तो उसे समर्थ संकल्पों में लगाना होगा। इसमें मन की दिनचर्या बहुत मदद करती है। इसलिए आप भी अपने लिए प्रतिदिन मन की दिनचर्या अवश्य बनायें ताकि आप व्यर्थ से पूरी तरह मुक्त, सदा समर्थ स्वराज्याधिकारी बन सकें।

- कौन-कौन सी बातें हमें असंतुष्ट करती हैं?

- सदा संतुष्टमणि कैसे बनें?

- संतुष्टता के लिए बाबा के महावाक्य क्या-क्या है?

साधकों प्रति - प्रिय साधकों! क्या हम स्वयं को संतुष्टता की शक्ति में संपन्न समझते हैं? हम स्वयं से पूछें कि क्या मैं संतुष्टमणि हूँ? इस पर अधिकांशतः हमारा जवाब होता है हम कभी-कभी तो संतुष्ट रहते हैं, सदा नहीं। परंतु बापदादा को 'कभी-कभी' शब्द अच्छा नहीं लगता है। वे कहते हैं कि क्या ब्रह्मा बाबा ने कभी भी 'कभी-कभी' शब्द कहा। जब उन्होंने नहीं कहा तो तुम्हें भी फालो फादर करना है ना!! बाप से प्यार है तो प्यार में 'कभी-कभी' शब्द को न्यौछावर करो और तीव्र पुरुषार्थ करते हुए अपने सम्पन्नता और सम्पूर्णता की ओर आगे बढ़ो।

तनाव किसी भी समस्या का समाधान नहीं



जींद। 'तनावमुक्ति से तंदुरूस्ती' विषय पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु.विजया बहन, मंचासीन हैं प्रसिद्ध मनोचिकित्सक डॉ.गिरीश पटेल तथा ध्यानपूर्वक सुनते हुए शहर के गणमान्य नागरिक।

जींद। विपरीत परिस्थितियों का सामना करने के लिए व्यक्ति को आंतरिक शक्ति व सकारात्मक सोच की जरूरत होती है। डिप्रेशन में आने से व्यक्ति लड़ने से पहले ही हार जाता है। हमें यह समझना चाहिए कि तनाव किसी भी समस्या का समाधान नहीं है।

उक्त उद्गार इंटरनेशनल फेम मैनेजमेंट ट्रेनर एवं प्रसिद्ध मनोचिकित्सक डॉ.गिरीश

पटेल ने स्थानीय सेवाकेंद्र द्वारा हिंदू कन्या महाविद्यालय में आयोजित 'तनावमुक्ति से तंदुरूस्ती' शिविर में आये हुए हजारों लोगों को सम्बोधित करते हुए व्यक्त किए।

उन्होंने कहा कि यदि हमारे विचार सकारात्मक होंगे तो उसका प्रभाव भी सकारात्मक होगा। उन्होंने कहा कि राजयोग मेडिटेशन की विधि अपनाकर व्यक्ति अपनी

आंतरिक शक्ति को विकसित कर सकता है और अपने चिंतन व विचारों को सकारात्मक कार्यों की ओर सहजता से मोड़ सकता है। मन में तनाव, डर व डिप्रेशन पैदा होने से छोटी सी समस्या भी पहाड़ के समान विकराल रूप धारण कर लेती है।

ब्र.कु.विजय ने कहा कि मन व शरीर स्वस्थ नहीं है, यह सोचकर हार मानने से कोई फायदा नहीं है। राजयोग के निरंतर अभ्यास से मन में अच्छे विचार लाकर अपने मन को स्वस्थ रखा जा सकता है और अपने जीवन को खुशहाल बनाया जा सकता है।



इस्पात नगर। 'शिक्षक दिवस' के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु.अमिता बहन।



रांची। 'शांति प्रतिज्ञा अभियान' का दीप प्रज्वलित का उद्घाटन करते हुए अनुमण्डल अधिकारी अमित कुमार, चैम्बर ऑफ कॉमर्स के उपाध्यक्ष विकास सिंह एवं ब्र.कु.निर्मला।



वापी। समूह चित्र में हैं कल्याण बनर्जी, ब्र.कु.रश्मि बहन, ब्र.कु.विजय तथा अन्य।



अम्बाला कैंट। दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए कमिश्नर आर.पी.गुप्ता, ओ.आर.सी. की संचालिका ब्र.कु.आशा, ब्र.कु.अमीरचंद तथा अन्य।



सूरतगढ़। 'रक्त-दान शिविर' आयोजित करने के लिए ब्र.कु.सुनिता बहन को महावीर इंटरनेशनल की ओर से सम्मानित करते हुए प्रिंसीपल देवाराम चौधरी।



जालंधर। राष्ट्रीय देशभक्त यादगार समिति की राष्ट्रीय गीतों की संगीत प्रतियोगिता के समूह चित्र में हैं ब्र.कु.रेखा बहन, ब्र.कु.मीरा बहन तथा अन्य।