बाप समान फरिश्ता वर्ष

बेफिक्र सप्ताह – 3

30.12.2012

1. **स्वमान** – मैं स्वराज्याधिकारी हूँ।

- मैं आत्मा अपने सभी स्थूल और सूक्ष्म कर्मेन्द्रियों का मालिक हूँ...कोई भी कर्मेन्द्रिय मेरी आज्ञा के बिना कार्य नहीं कर सकती...मैं राजा हूँ...मेरे सभी कर्मचारी बेहद आज्ञाकारी व अनुशासित हैं...।

2. **योगाभ्यास** –

अ. देह को बाबा को समर्पित करते हुए निराकारी स्थिति का अभ्यास करें...अपने मन-बुद्धि को जिस स्वरुप में एकाग्र करना चाहें, उस स्वर ऱ्प पर एक-एक मिनट एकाग्र करें...।

ब. रोज सुबह उठते ही बापदादा के वरदानी हाथ को अपने सिर पर अनुभव करें और कोई एक वरदान लें...सारे दिन उस वरदान के स्वरुप में स्थित रहें...।

स. मैं लाइट हाउस-माइट हाउस फरिश्ता हूँ...मुझसे वायब्रेशन्स सारे संसार में जा रहे हैं...।

3. **धारणा – समर्पणभाव**

–'सम्पूर्ण समर्पणता ही सम्पूर्णता है।'– शिवभगवानुवाच

– आठ चीजों को समर्पित करें अर्थात् `मेरा` को `तेरा` करें - तन, मन, धन, बुद्धि, संबंध, कार्य, मन के बोझ और कर्म का परिणाम।

4. **चिंतन** –

- मेरा 2012 कैसा रहा? मैंने इस वर्ष क्या-क्या सीखा?
- 2012 की कौन-कौन सी बातों को मैं 2013 में ले जाना चाहूँगा और कौन-कौन सी बातों को 2012 में ही छोड़ देना चाहूँगा?
- 2013 को सम्पूर्ण सफल बनाने के लिये मैंने क्या प्लान बनाया है?

5. **साधकों प्रति** – प्रिय साधकों ! नए वर्ष को हम और सभी वर्षों से हटकर मनाएँगे। नये वर्ष में हमारा नया चिंतन हो। हम नए तरह से बोल बोलने के संकल्प करें। हम अपनी दृष्टि को अलौकिकता से भरें। पुरानी बातों को भूलें और स्वयं को व सर्व को माफ कर दें। साथ ही नए वर्ष में अपने पुरुषार्थ को एक नयी दिशा प्रदान करें। नया वर्ष और नये वर्ष का हर दिन, हर पल आपके लिए बेहद मंगलमय और कल्याणकारी हो, यही हमारी हार्दिक शुभकामना है। नया वर्ष 2013 मुबारक हो... मुबारक हो... मुबारक हो...।