

संतुष्टता सप्ताह

06.01.2013

1. स्वमान – मैं संतुष्टमणि हूँ।

- बाबा हमें बार-बार संतुष्टमणि बनने को कह रहे हैं तो हमें भी स्वयं को संतुष्ट आत्मा बनाना ही है। छोटी-छोटी बातों के पीछे अपनी इस महान उपलब्धि को नहीं छोड़ना है। संतुष्ट आत्मायें ही योगयुक्त होकर विश्व का कल्याण करेंगी और अनेक आत्माओं का प्रभु से मिलन करावेंगी।

2. योगाभ्यास –

अ. मैं संतुष्टमणि हूँ...मेरी संतुष्टता का प्रकाश चारों ओर फैल रहा है...मेरी संतुष्टता की किरणों से संसार की अनेक असंतुष्ट आत्माओं को संतुष्टता का बल मिल रहा है... संतुष्टता मेरी शक्ति है...।

ब. मैं संतुष्टता का देवता हूँ...संतुष्टता की देवी हूँ...जो भी मेरे संपर्क में आ रहे हैं, वो संतुष्ट होकर जा रहे हैं...मैं सभी को 'संतुष्ट भव' का वरदान दे रहा/रही हूँ...।

स. मैं संतुष्ट देव विश्व ग्लोब के ऊपर विराजमान होकर सारे विश्व को शीतलता और संतुष्टता का दान दे रहा हूँ...।

3. धारणा – इच्छाओं का त्याग

- मन में स्थूल और सूक्ष्म कोई भी इच्छा ना हो क्योंकि जहाँ इच्छाएँ हैं, वहाँ ईश्वरीय प्राप्तियाँ नहीं हो सकती।

- इच्छा अच्छा नहीं बनने देती। इसलिये इच्छाओं का त्याग करके अच्छाई की ओर बढ़ें।

4. चिंतन –

- संतुष्टता क्या है ?
- संतुष्टता की महत्ता एवं इससे लाभ ?
- संतुष्ट आत्माओं की निशानियाँ ?
- असंतुष्टता के कारण ?
- सदा संतुष्टमणि बनने के लिये क्या करें ?
- संतुष्टता के लिये बाबा के महावाक्य ?

5. तपस्वियों प्रति – प्रिय तपस्वियों ! हमें हर हाल में संतुष्ट रहना है। चाहे कैसी भी परिस्थिति हो, समस्याएँ कठिन परीक्षा ले रही हों, स्वास्थ्य अच्छा ना हो। ऐसे में यह संकल्प रखना है कि ये सब हमारे कर्मों का हिसाब-किताब है और बाबा सबकुछ ठीक कर देंगे। चाहे मनइच्छित वस्तुएँ ना मिलें, मान-सम्मान और अवसर ना मिले, हमारी योग्यताओं का सदुपयोग ना हो तो भी हमें हारना नहीं है, रुकना नहीं है, दिलशिकस्त नहीं होना है। हमें मन में ना कभी निराशा लानी है और ना कभी अपने उमंग-उत्साह को छोड़ना है, बल्कि संतुष्ट आत्मा बनकर जीवन के हर क्षेत्र में आगे ही आगे बढ़ते चलना है।