

‘तेरा वर्ष’

कर्मयोग सप्ताह

07.07.2013

1. स्वमान – मैं सदा योगी हूँ... कर्मयोगी हूँ... बापदादा के साथ सदा कम्बाइंड हूँ...।

- ``अभी बापदादा हर बच्चे से यही चाहते हैं कि अभी **कभी-कभी** ठीक रहते हैं, लेकिन बाप **सदा** चाहते हैं। योगी भी अच्छे बने हैं लेकिन **सदा योगी** बनाने चाहते हैं। `` – बाबा

2. योगाभ्यास –

शिवभगवानुवाच – “बापदादा ने बच्चों को काम भी दिया था, सदा रहने के लिए हर घण्टे अपने ऊपर कोई न कोई युक्ति रखो, जो कभी-कभी को बदल सदा शब्द आ जाए।” तो आँ इस सप्ताह हम सदा योगी बनने के लिए प्यारे बापदादा के इस होमवर्क पर अमल करें। योग के लिए हर घण्टे की युक्तियाँ कुछ इस प्रकार हो सकती हैं –

4.00 से 5.00 – बाबा से रुहरिहान करना... उनसे वरदान व शक्तियाँ लेना और रुहानी ड्रिल का अभ्यास करना...।

5.00 से 6.00 – मैं इष्ट देव अपने देह रूपी मंदिर में विराजमान हूँ...।

6.00 से 7.00 – पाँच स्वरूपों का अभ्यास करना...।

7.00 से 8.00 – मैं गॉडली स्टुडेन्ट हूँ... मैं आत्मा इस देह में बैठकर परमात्मा के महावाक्य सुन रही हूँ...।

8.00 से 9.00 – स्वयं से बातें करना... मुरली पर चिंतन करना...।

9.00 से 10.00 – सर्वशक्तवान बाबा मेरे साथ हैं... मैं उनकी छत्रछाया के नीचे हूँ...।

10.00 से 11.00 – बाबा के साथ कम्बाइंड होकर कर्मयोग का अभ्यास करना...।

11.00 से 12.00 – आत्मिक दृष्टि का अभ्यास... सभी आत्माओं को आत्मिक दृष्टि से देखते हुए सकाश देना...।

12.00 से 1.00 – मैं स्वदर्शनचक्रधारी हूँ... 84 की सीढ़ी को याद करना...।

1.00 से 2.00 – मैं संसार की सबसे भाग्यवान आत्मा हूँ... भगवान मेरे पालनहार हैं... मेरे मात-पिता, शिक्षक व सद्गुरु हैं...।

2.00 से 3.00 – मैं मास्टर ज्ञान सूर्य, ज्ञान सूर्य शिव बाबा की किरणों के नीचे हूँ...।

3.00 से 4.00 – अपने श्रेष्ठ स्वमानों की माला फेरते हुए किसी भी एक स्वमान में स्थित हो जाना...।

4.00 से 5.00 – बाबा को परमधाम में देखना और उनसे करेंट लेना...।

5.00 से 6.00 – मैं लाइट हाऊस और माइट हाऊस हूँ...मुझसे चारों ओर लाइट-माइट की किरणें फैल रही हैं...।

6.00 से 7.00 – मैं इस देह में अवतरित फरिश्ता हूँ...।

7.00 से 8.00 – अपने फरिश्ते स्वरूप द्वारा बाबा के साथ संसार की परिक्रमा करना और संदेश व सकाश देना...।

8.00 से 9.00 – मैं बाप समान हूँ...जो बाबा के गुणधर्म, वही मेरे भी गुणधर्म...।

9.00 से 10.00 – बाबा को अपना चार्ट देकर उनकी गोद में ज्ञान-लोरी सुनते हुए विश्राम करना...।

3. धारणा – प्रतिदिन सारे दिन के लिए अपने **मन का टाइम टेबल** बनाना

- 'कर्मयोगी बनने के लिए जैसे तन का टाइम टेबल बनाते हो, वैसे ही रोज अमृतवेले मन का भी टाइम टेबल बनाओ। आपको मालूम तो रहता है कि इस समय यह काम करना है तो उसके साथ कौन सा स्वमान रखना है, यह सेट करो।' – **बापदादा**

4. स्वचिंतन – **कर्मयोगी जीवन**

- कर्मयोगी जीवन की आवश्यकता एवं महत्ता ?
- सदा कर्मयोगी बनने में कौन-कौन सी बातें बाधक बन रही हैं ?
- कर्मयोगी ब्रह्मा बाबा और मातेश्वरी जगदम्बा का एक शब्दचित्र बनाएँ ?
- कैसे बँूँ मैं अपने माता-पिता समान सदा योगी ?

5. तपस्वियों प्रति – प्रिय तपस्वियों! बचपन के खेल हमने बहुत कर लिए। कभी योगी बन गए तो कभी वियोगी, कभी बाबा की गोद में बैठ गए तो कभी माया को गले लगा लिया, कभी बेहद के वैरागी बन गए तो कभी राग-द्वेष के झूले में झूलने लगे, कभी अटेन्शन में रहे तो कभी टेन्शन में... बाबा अब हमारा यह खेल नहीं देखना चाहते। वे हमें सदा योगी देखना चाहते हैं जो अचल हों, अडोल हों, एकरस हों, मनजीत व मायाजीत हों। क्या अब हमें इस विषय पर सचमुच गंभीर नहीं हो जाना चाहिए... ? ? ?