'तेरा वर्ष'

खुशनुमा सप्ताह

17.11.2013

1. स्वमान – मैं संसार की सबसे खुशनसीब आत्मा हूँ।

- उसकी खुशी के क्या कहने जिसके जीवन में खुद खुदा आ जाए....जिसके सारे सपने साकार हो जाएँ....भगवान जिस पर अपना सर्वस्व न्यौछावर कर दे....जिसे रोज सुबह जगाए भी भगवान और प्यार से लोरी सुनाकर सुलाए भी भगवान....जिसका भाग्य स्वयं भाग्यविधाता भगवान लिख रहा हो उसकी खुशी का अंदाजा लगाया जा सकता है....वो खुशनसीब और कोई नहीं, हम बह्मावत्स हैं....।

2. योगाभ्यास –

अ. दिल में खुशी के गीत बजते रहें – वाह रे मैं, वाह मेरा भाग्य, वाह भाग्यविधाता बाबा वाह, वाह ड्रामा वाह....यही गीत गाते अतिन्द्रिय आनंद में झूमते रहें....।

ब. एक दृश्य बनाएँ कि मैं एक नन्हा सा फरिश्ता हूँ, बापदादा की गोद में लेटा हुआ हूँ....बापदादा हाथ में कलम लेकर मेरे मस्तक पर श्रेष्ठ भाग्य की रेखायें खींच रहे हैं....मुझे मुस्कुराते हुए दृष्टि दे रहे हैं....मैं अपने श्रेष्ठ भाग्य पर प्रफुल्लित हो रहा हूँ....।

स. महाज्योति परमधाम से जगमग-जगमग करते हुए नीचे आकर मुझे सर्व गुणों और शक्तियों से सम्पन्न कर रहे हैं....उनकी तेजस्वी किरणें मुझे तेजोमय बना रही हैं....उनका प्रकाश मुझमें समाकर सारे विश्व में फैल रहा है....।

3. धारणा – सदा खुश रहना और खुशी बाँटना

- `खुशी जैसी कोई खुराक नहीं और गम जैसा कोई मर्ज नहीं` - एक प्राचीन कहावत।
- जरा सोचें, भगवान के मिलने के बाद भी यदि जीवन में खुशी नहीं रहेगी तो फिर सारे कल्प में हम कब खुश रहेंगे.... ?

4. चिंतन – सभी चिंतन करें कि मुझे संगमयुग में क्या-क्या मिला है ? अपने भाग्य की स्मृति सदा आनंद व खुशी में रखेगी। सोचें, घर बैठे भगवान मिल गया.... सत्य ज्ञान की तलाश में हम दर-दर भटक रहे थे, हमें अब सत्य ज्ञान का प्रकाश मिल गया...स्वयं की भी सत्य पहचान मिल गयी....सृष्टिचक्र का गुह्य रहस्य समझ में आ गया....इसी तरह चिंतन करते हुए 25 प्वाइंट की लिस्ट बनाएँ और उसे रोज पढ़ें..।

5. तपस्वियों प्रति – हे तपस्वियों ! समय की रफ्तार तेज होती जा रही है। सभी के कर्मों के हिसाब-किताब भी तेजी से चुक्त हो रहे हैं। अब सम्पूर्ण कर्मातीत होकर घर चलने का समय आ गया है। इसलिये अब हमारा समय नेगेटिविटी और अलबेलेपन में ना बीते। हमें ये दिन याद आया करेंगे कि कैसे बाबा ने हमारी पालना की है। जो खाली रह जायेंगे, वो पश्चाताप के आँसू बहायेंगे और जो भरपूर हो जायेंगे, वो विश्व के काम आयेंगे। इसलिये अब व्यर्थ को छोड़कर अपने श्रेष्ठ पुरुषार्थ में लग जाना ही बुद्धिमानी है।