स्वराज्याधिकारी मास

मन का मालिक – 2

08.10.2017

1. **स्वमान** - मैं कंट्रोलिंग और रुलिंग पॉवर की अथॉरिटी से सम्पन्न आत्मा हूँ।

-`बापदादा ने बच्चों को दो सौगात दिए हैं - कंट्रोलिंग और रुलिंग पॉवर। कभी भी कुछ भी हो तो बाबा की इस सौगात को याद करना और यूज करना। सौगात मिली है इसे संभाल के रखना, हर बात में इस सौगात को सामने लाना।`**– शिवभगवानुवाच**

2. **योगाभ्यास** –

अ. `अपने मन की डोर एकदम अपने हाथ में होनी चाहिए। जब कहो स्टॉप तो स्टॉप हो जाये, जब कहो चालू तो चालू हो जाये। एक सेकण्ड में ब्राह्मण अवस्था, एक सेकण्ड में फरिश्ता, एक सेकण्ड में देवता। तो जब जैसा संकल्प करो, वैसे उस सफलता को प्राप्त कर सको।` बाबा के इस डायरेक्शन प्रमाण हम सारे दिन में बीच-बीच में यह अभ्यास करेंगे।

ब. `कर्मयोग माना कर्म भी करना और योग की स्थिति में भी स्थित होना है, तो कर्मयोग करते चेक करो कि मैं अपने करावनहार स्टेज पर स्थित होकर कर्म कर रही हूँ? कर्म करनहार है और मैं करावनहार हूँ, तो पहले इस सीट पर सेट रहो कि मैं ऑलमाइटी अथॉरिटी हूँ। इसी सीट पर सेट होकर ऑर्डर करो तो मन ऑर्डर मानेगा।` हम सीट पर सेट रहने का अभ्यास करेंगे, अटेन्शन रखेंगे।

3. **धारणा – रोज अपनी मनचर्या फिक्स करना**

-`विश्वपरिवर्तक-विश्वकल्याणकारी आत्माओं का हर समय, हर कार्य से पूर्व अपने मन का टाइम टेबल तैयार रहना चाहिए कि किस कर्म में कौन से स्वमान की स्थिति में रहना है, मालिकपन का अधिकार किस स्वमान के रुप में रखना है।` तो अब अमृतवेले ही बापदादा के साथ अपनी स्थूल दिनचर्या के साथ सूक्ष्म मनचर्या फिक्स करें और फिर उस पर दृढ़ता से चलने का व्रत लें।

4. **चिंतन** –

- कंट्रोलिंग और रुलिंग पॉवर की आवश्यकता एवं महत्ता ?
- क्यों कम हो जाती है आत्मा की कंट्रोलिंग और रुलिंग पॉवर ?
- कैसे इसे बढ़ायें ? क्या-क्या अभ्यास और स्मृतियाँ इसमें मदद करेंगी ?

5. **स्वराज्याधिकारी प्रति** – प्रिय स्वराज्याधिकारियों! बाबा ने कहा है कि तीन शब्दों के कारण कंट्रोलिंग पॉवर, रुलिंग पॉवर कम हो जाती है - व्हाई(क्यों), व्हाट(क्या) और वान्ट(चाहिए)। इन तीन शब्दों को खत्म करने के लिए कहना है - `वाह बाबा, वाह मैं और वाह ड्रामा`। विश्व का परिवर्तन करने वालों को तो पहले मन को इतना शक्तिशाली बनाना होगा कि जिस समय जो संकल्प करने चाहो, वही मन संकल्प करे। जैसे स्थूल कर्मेन्द्रियाँ कंट्रोल में स्वतः ही रहती हैं, अब ऐसे ही मन-बुद्धि-संस्कार कंट्रोल में हों तब कहेंगे नम्बरवन विजयी।