तपस्या मास

तपस्या – 2

08.01.2018

1. स्वमान – मैं लाइट हाउस और माइट हाउस हूँ।

- जैसे लाइट हाउस एक स्थान पर रहते भी निरंतर अपनी लाइट फैलाता रहता है, राह दिखाता रहता है, सदा ऊँचाई पर रहता है...वैसे ही हमें भी लाइट हाउस और माइट हाउस बनकर सारे संसार को सही रहा दिखाना है...सदा अपनी ऊँची स्थिति के आसन पर सेट रहना है।

2. योगाभ्यास –

अ. मैं लाइट हाउस और माइट हाउस हूँ...मुझसे निरंतर चारों ओर लाइट और माइट की किरणें फैल रही हैं...जिससे संसार से अज्ञान अंधकार दूर होता जा रहा है...सभी आत्मायें शक्तिशाली होती जा रही हैं...।

ब. मैं सर्वशक्तिवान शिव बाबा के साथ कम्बाइंड हूँ...पॉवर हाउस से अनंत शक्तियों की किरणें मेरे ऊपर आ रही हैं...मुझमें समाती जा रही हैं...और फिर मुझसे चारों ओर फैल रही हैं...।

स. मैं बाबा के साथ एक ऊँची पहाड़ी पर स्थित हूँ...नीचे सभी मनुष्यात्मायें खड़ी हैं...हमारी ओर प्यासी निगाहों से देख रही हैं...बाबा और मैं उन्हें सकाश दे रहे हैं...हमारी दृष्टि से लाइट और माइट निकलकर उन तक जा रही है...।

3. धारणा – अंतर्मुखता

- प्यारे बापदादा ने हमें मुख और मन के मौन की प्रेरणा दी है ताकि हम अंतर्मुखता की इस गुफा में बैठकर गहन साधना कर सकें और संसार को सकाश दे सकें। अंतर्मुखता हमारी शक्तियों को व्यर्थ होने से बचाती है और हमें योग की गहराई में ले चलने में मदद करती है। इसलिये हम अंतर्मुखी बनें।

4. चिंतन – योग के प्रयोग में और गहराई कैसे लायें ?

- योग और प्रयोग की सफलता में अंतर्मुखता की भूमिका ?
- बहिर्मुखता से क्या-क्या नुकसान हैं ?
- योग के प्रयोग में जो अनुभव प्राप्त हो रहे हों, उन्हें लिखें और औरों के साथ बाँटें।

5. स्वराज्याधिकारियों प्रति – प्रिय स्वराज्याधिकारियों! साधना का बीज है - बेहद की वैराग्य वृत्ति। जितना वैराग्य तीव्र होता है, उतना ही साधना में भी तीव्रता आती है। राग हमें संसार में बाँध देता है। बुद्धि भी दुनिया में ही भटकती रहती है। मन, मनमनाभव होने के बजाए तनमनाभव, धनमनाभव और जनमनाभव में रमा रहता है। बंदर की तरह यहाँ से वहाँ उछलता-कूदता रहता है। जो करना चाहिए वो ना करके बाकि वो सबकुछ करता रहता है जो उसे नहीं करना चाहिए। अतः हे योगियों, अब बेहद की वैराग्य वृत्ति को धारण करो ताकि परमधाम का दरवाजा जल्दी खुले और सभी आत्मायें वापस अपने घर में विश्राम कर सकें।