

शांति मास

मन की शांति - 1

01.04.2017

1. स्वमान - मैं शांति का अवतार हूँ...शांतिदूत हूँ...।

भगवान के महावाक्य हैं - ``तुम इस धरा पर शांति के अवतार हो...तुम्हें सारे विश्व में शांति की स्थापना करनी है...अशांत आत्माओं को शांति का दान देना है...।``

2. योगाभ्यास -

अ. विश्व ग्लोब के ऊपर बैठकर सभी को शांति का दान देना।

ब. दिन में कम से कम 10 बार अशरीरी होने का अभ्यास करना...क्योंकि जब हम अशरीरी बनते हैं तो सारे संसार को हमसे शांति का दान मिलता है...।

3. धारणा - सदा शांतचित्त स्थिति में रहना

- सागर ऊपर से चाहे जितना भी लहराये लेकिन अंदर से शांत होता है...वैसे ही बाहर कितनी भी हलचल हो, विपरित परिस्थितियाँ हों, लेकिन हम अपने शांतस्वरूप स्थिति में सदा स्थित रहें...बातें तो बादल के समान हैं, आयेंगी और चली जायेंगी लेकिन हम अपनी शांतचित्त स्थिति को ना जाने दें...सदा शांति सागर में समाये रहें...।

4. चिंतन -

- कौन से संस्कार मुझे अशांत करते हैं, जिन्हें मुझे चेन्ज करना है ?
- इसके लिये रोज क्या अभ्यास करने होंगे ?
- हमारे जीवन में सम्पूर्ण शांति कैसे हो ?

5. स्वराज्याधिकारियों प्रति - प्रिय स्वराज्याधिकारियों! आयें योग का प्रयोग करें। अगर किसी स्थान पर बहुत अशांति हो...हमारे किसी निकट संबंधी के घर में या हमारे अपने घर में या आस-पड़ोस में...तो अपना स्वमान और कर्तव्य याद करें कि मैं शांति का अवतार हूँ...शांति का दूत हूँ...मेरा कर्तव्य है शांति स्थापित करना...गहराई से अपने इस स्वरूप में स्थित होकर सूक्ष्म में उस स्थान पर पहुँचें और शांति के वायब्रेशन्स फैलायें...देखें कि इन शांति के वायब्रेशन्स से सभी आत्मायें शांत होती जा रही हैं और पूरा वातावरण शांत और शीतल हो गया है...यह अभ्यास 3 से 30 मिनट तक दिन में 3 बार करें...।