

स्नेह मास

मन मेरा मित्र - 1

01.08.2017

1. स्वमान - मैं मनन शक्ति से मायाजीत बनने वाली आत्म-स्नेही आत्मा हूँ।

- 'आत्मा मालिक है, मन मालिक नहीं है, मन तो आत्मा का साथी है। तो आत्मा को प्यार से आर्द्धर करो, मनजीत बनो।' - **अव्यक्त बापदादा**

2. योगाभ्यास -

अ. 'अच्छा एक सेकंड में यह 5 ही रूपों में अपने को अनुभव करा सकते हो? वन, टू, थ्री, फोर, फाइव...तो कर सकते हो! यह 5 ही स्वरूप कितने प्यारे हैं। जब चाहे, जिस भी रूप में स्थित होना चाहो, सोचा और अनुभव किया। यही रुहानी मन की एक्सरसाइज है।' मन को साधने के लिये दिन में कम से कम 10 बार यह रुहानी ड्रिल अवश्य करें।

ब. आत्मालाप - दिन में कम से कम 2 बार एकांत में बैठकर अपने आप से आत्मालाप जरूर करें...अपने मन से बातें करें कि हे मन तू कहाँ जाता है...क्या करता है...क्या करने से तुझे लाभ है और क्या करने से हानि...अब तक तो तू दुनिया में भटकता ही रहा है...अब मनमनाभव हो जा...एक का ही चिंतन कर...एक का ही स्मरण कर...हे मन! तू मेरा सच्चा मित्र है ना, अब तू वैसा ही कर जैसा बाबा कहते हैं...।

3. धारणा - स्वचिंतक

- 'मनन शक्ति वाले सर्व बातों के शक्तिशाली आत्मायें बने हैं। मनन करने वाले सदा स्वचिन्तन में बिजी रहने के कारण मया के अनेक विघ्नों से सहज मुक्त हो जाते हैं, क्योंकि बुद्धि बिजी है तो माया भी बिजी देख किनारा कर लेती है। दूसरी बात मनन करने से शक्तिशाली बनने के कारण स्वसिंति कोई भी परिस्थिति में हार नहीं खिला सकती। तो मनन शक्ति वाला अंतमुखी सदा सुखी रहता है।'।

4. चिंतन -

- चेक करें कि सारे दिन मेरा मन क्या सोचता है ?
- मेरा मन कहाँ-कहाँ जाता है ? क्यों जाता है ? ?
- मन के कहाँ जाने में लाभ है और कहाँ जाने में हानि ?
- मन को अपना मित्र कैसे बनायें ?

5. स्वराज्याधिकारियों प्रति - प्रिय स्वराज्याधिकारियों! गीता में भगवान के महावाक्य हैं कि आत्मा अपना ही मित्र है और अपना ही शत्रु। जब आत्मा स्वचिंतन करती है, स्वदर्शन करती है और आत्मकल्याण व विश्व कल्याण अर्थ कर्म करती है तब आत्मा अपना मित्र है और जब व्यर्थ संसारी बातों में अपना समय नष्ट करती है तो आत्मा अपना ही शत्रु है। आर्ये, हम आत्मा को, मन को अपना मित्र बनाकर आत्म कल्याण के पथ पर अग्रसर हों।