

1. स्वमान - मैं ब्रह्मा बाप समान कर्मयोगी फरिश्ता हूँ।

भगवानुवाच - ``जैसे आत्मा के बिना शरीर का कोई महत्व नहीं है, वैसे ही योग के बिना कर्म का कोई महत्व नहीं। तुम्हारे योगयुक्त कर्म ही यादगार बनेंगे। इसलिये ब्रह्मा बाप समान कर्मयोगी बनो।’

2. योगाभ्यास -

प्यारे बाबा ने 18 जनवरी की मुरली कहा कि जैसे स्थूल कर्म का टाइमटेबल फिक्स करते हो वैसे ही मन का टाइमटेबल फिक्स करो। तो इस बार हम विभिन्न कर्म के साथ भिन्न-भिन्न योग के अभ्यास करेंगे। ताकि तन के साथ मन भी बिजी रहे। आपकी सुविधा के लिए हर कर्म के साथ हम अनेक अभ्यास दे रहे हैं, जो आपको अच्छा लगे आप वह अभ्यास करें या चाहें तो प्रतिदिन अलग-अलग अभ्यास करें -

• **अमृतवेले उठते ही** -

- मैं विश्व कल्याण के लिए इस धरा पर अवतरित हुआ हूँ....।
- स्वमान की माला फेरें.... `मैं कौन हूँ` - मैं विजयी रत्न हूँ, मास्टर सर्वशक्तवान हूँ, ईश्वरीय संतान हूँ आदि....।
- स्वयं भगवान मेरा आह्वान कर रहे हैं कि आओ बच्चे, मैं तुम्हारे लिए खाली बैठा हूँ....तुम मुझसे जो वरदान व शक्ति चाहो, ले लो....
- अपने श्रेष्ठ भाग्य के गुण गायें - वाह रे मैं....मुझे कौन मिल गया है....मुझ जैसा भाग्यवान सारे संसार में और कोई नहीं....आदि....।

• **अमृतवेले योग में** -

- बापदादा से प्यार भरी रुहरिहान....बाबा से वरदान और शक्तियाँ लेना....।
- रुहानी ड्रिल का अभ्यास....
- फरिश्ता स्थिति और बीजरूप स्थिति का अभ्यास....।

• **स्नान करते हुए** -

- यह शरीर मेरा मंदिर है....मैं चैतन्य देव/देवी इस मंदिर में विराजमान हूँ....मैं अपने मंदिर की सफाई कर रही हूँ....।
- जैसे ब्रह्मा बाबा अभ्यास किया करते थे कि मैं शिव बाबा पर लोटी चढ़ा रहा हूँ और बाबा मुझ पर लोटी चढ़ा रहे हैं....वैसे ही हम भी स्नान करते हुए शिव बाबा का आह्वान कर लें और अपने भृकुटि सिंहासन पर उन्हें बैठाकर कभी उनके ऊपर लोटी चढ़ायें और कभी बाबा से कहें कि वो हम पर लोटी चढ़ायें....।

• मुरली में -

- मैं गॉडली स्टुडेंट हूँ....स्वयं भगवान मेरे सुप्रीम टीचर हैं....वे परमधाम से रोज मुझे पढ़ाने आते हैं....मुझे अच्छी तरह पढ़कर पास विद ऑनर होना है....।
- मैं मुरलीधर की सच्ची-सच्ची गोपी हूँ....मुरली की तान सुनते-सुनते अतिन्द्रिय आनंद में खो जायें....।
- मैं आत्मा पार्वती हूँ....अमरनाथ बाबा मुझे अमरकथा सुना रहे हैं जिसे सुनकर 21 जन्म के लिए मैं अमर हो जाऊँगी....।
- स्वयं भगवान सामने बैठकर मुझसे बातें कर रहे हैं....वे मेरे बाप, टीचर और सद्गुरु हैं....आदि।

• भोजन बनाते समय -

- मैं भगवान के लिए भोग बना रही हूँ....मैं कितनी भाग्यवान हूँ जो मेरे हाथ का बना भोजन स्वयं भगवान स्वीकार करते हैं....भगवान को मेरे हाथ का बना भोजन बहुत अच्छा लगता है....।
- बाबा का आह्वान कर लें कि बाबा आओ, हम दोनों मिलकर ब्रह्मा भोजन बनायेंगे....बाबा आकर मेरी मदद कर रहे हैं....भोजन में शक्ति भर रहे हैं....।
- मैं परम पवित्र आत्मा हूँ....इस स्वमान के स्वरूप बनकर भोजन में पवित्र वायब्रेशन्स भरें....।

• भोजन खाते समय -

- ब्रह्मा माँ की गोद में बैठकर उनके पवित्र हाथों से भोजन स्वीकार करें....।
- बापदादा के साथ बैठकर ब्रह्मा भोजन स्वीकार करें जैसे दादी जानकीजी बापदादा को भोग स्वीकार कराती हैं और फिर बापदादा भी उन्हें स्वीकार कराते हैं ऐसे ही आप भी बापदादा को भोजन स्वीकार करायें और उनके कमल-हस्तों से स्वयं स्वीकार करें....।
- मैं आत्मा इस शरीर रूपी गाड़ी में पेट्रोल डाल रही हूँ....।
- मैं इस देह रूपी मंदिर में विराजमान चैतन्य ठाकुर को भोग स्वीकार करा रही हूँ....।
- भोजन की हर गिट्टी के साथ अलग-अलग अभ्यास करें जैसे एक गिट्टी खायी और परमधाम में स्थित हो गए, दूसरी गिट्टी खायी और सूक्ष्मवतन में स्थित हो गये, तीसरी में स्वर्ग में....आदि....।

• विभिन्न कर्म करते हुए -

- बाबा करनकरावनहार हैं, मैं तो सिर्फ करनहार हूँ....बाबा हजारों भुजाओं के साथ मुझे मदद कर रहे हैं....मैं उनकी भुजाओं की छत्रछाया में हूँ....।
- मैं आत्मा करावनहार हूँ, कर्मन्याँ करनहार हैं....मैं आत्मा इस देह का मालिक हूँ....मैं आत्मा राजा अपने कर्मचारियों से कार्य करा रहा हूँ....।
- बुद्धि परमधाम में शिव बाबा पर एकाग्र रहे और नीचे हम कर्म करते रहें।
- मैं इस तन में अवतरित हुआ हूँ श्रेष्ठ कर्म करने के लिए....भगवान के कार्य को पूर्ण करने के लिए....मैं भगवान का मददगार हूँ....।

◦ दुकान में कार्य करने वाले/पब्लिक रिलेशन में आने वाले -

- मास्टर ज्ञान सूर्य बनकर पूरे दुकान को पवित्र प्रकाश से भर दें और जो भी ग्राहक आये, उसे कम से कम एक बार आत्मिक दृष्टि से अवश्य देखें....।
- मैं एक महान आत्मा हूँ - इस स्वमान में रहें।

◦ बात करते समय -

- मैं आत्मा अपने आत्मा भाई से बातें कर रहा हूँ....आत्मिक दृष्टि का अभ्यास....।
- मैं देवकुल की रॉयल आत्मा हूँ....इससे बोलचाल-व्यवहार में रॉयल्टी आयेगी....।

◦ चलते/घूमते हुए -

- मैं लाइट हाउस हूँ....लाइट-माइट की किरणें फैलाते हुए चल रहा हूँ....।
- मैं फरिश्ता हूँ....लाइट के शरीर में लाइट हूँ....सम्पूर्ण प्रकाशमय हूँ....।
- मैं पद्ममापद्मपति हूँ....मेरे हर कदम में पद्मों की कमाई है....जैसे ही मैं बाबा की याद में एक कदम उठाता हूँ, वैसे ही मेरे खाते में एक पद्म जुड़ जाता है....वाह रे मैं....!!
- साकार बाबा पादरियों का उदाहरण देते थे कि जैसे वे एक क्राइस्ट की याद में पैदल करते वैसे ही तुम भी एक की याद में मग्न होकर चलो तो देखने वालों को भी साक्षात्कार होने लगेगा....।

◦ वाहन चलाते हुए -

- खुदा दोस्त का आह्वान करें कि दोस्त आओ, मेरी गाड़ी में बैठो....तुम्हारे बिना मैं कहीं नहीं जाऊँगा, कहीं भी नहीं....अपने दोस्त को आगे या पीछे बैठा लें फिर वाहन शुरू करें....।

◦ फोन की घण्टी बजने पर-

- बाबा घण्टी बजाकर याद दिला रहे हैं कि बच्चे मेरी याद में हो ? एवररेडी हो ?
- घण्टी बजते ही अशरीरी हो जायें या परमधाम में स्थित हो जायें, फिर फोन उठायें....।

◦ दर्पण के सामने -

- अपने को एक तेजस्वी आत्मा के रूप में देखें....जिससे चारों ओर प्रकाश फैल रहा है....।
- मैं यह देह नहीं हूँ, इस देह के भीतर विराजमान आत्मा हूँ....इस देह रुपी प्रकृति का मालिक हूँ....प्रकृतिपति हूँ....।
- शरीर की ब्यूटी के साथ-साथ अपनी ड्यूटी (जिम्मेवारियाँ) को भी याद कर लें....।

◦ सीढ़ी चढ़ते-उतरते हुए -

- 84 की सीढ़ी को याद करें....कैसे हम चढ़े और कैसे उतरे और अब फिर कैसे चढ़ रहे हैं....।

• झाड़ू लगाते, बर्तन वा कपड़े धोते हुए -

- जैसे मैं इनकी सफाई कर रही हूँ, वैसे ही बाबा मुझ आत्मा की सफाई कर रहे हैं....बाबा की पवित्र किरणों मेरे ऊपर आ रही हैं और मुझे स्वच्छ कर रही हैं....मैं पावन होती जा रही हूँ....।
- जैसे बाबा बेहद के धोबी हैं, वैसे ही मैं भी मास्टर धोबी हूँ....।

• लौकिक को अलौकिक में बदलें -

- जैसे ब्रह्मा बाबा हर लौकिक चीज को अलौकिक स्मृतियों के साथ जोड़ देते थे, वैसे ही फालो फादर करें, जैसे - वृक्ष देखें तो कल्पवृक्ष को याद करें, गाड़ी का पहिया देखें तो सृष्टि चक्र की याद आ जाए, ड्रामा की बात हो तो विश्व ड्रामा याद आ जाए, एरोप्लेन देखें तो अपनी उड़ती कला को चेक करें....आदि....।

• रात्रि में सोने से पूर्व -

- सबकुछ बाबा को सुनाकर हल्के होकर सोयें....।
- ब्रह्मा माँ की गोद में ज्ञान-लोरी सुनते हुए सोयें....।
- ब्रह्मा बाबा की तरह अपना स्वराज्य-दरबार लगायें और एक-एक कर्मचारी से उनके सारे दिन के कामों का लेखा-जोखा लें, फिर उन्हें अगले दिन के लिए शिक्षा-सावधानी-आदेश देकर अपने देह रूपी गाड़ी को बिस्तर रूपी गैरेज में छोड़कर परमधाम में विश्राम करें....आदि।

3. धारणा - स्नेह

- यदि हमें बाप समान बनना है और बाबा की हर श्रीमत को अपने जीवन में सहज उतारना है तो हमें एक के स्नेह में डूबना होगा....बिना स्नेह के समीपता और समानता संभव नहीं है....इसलिये एक के स्नेह में समा जायें....।

4. चिंतन - मन का टाइम टेबल

- मन का टाइमटेबल बनाना क्यों आवश्यक है ? इससे हमें क्या लाभ होगा ?
- कौन सी बातें हमें अपने मन का टाइमटेबल नहीं बनाने देती ?
- अपनी दिनचर्या व कार्य के अनुसार अपने मन का टाइमटेबल स्वयं बनायें।

5. साधकों प्रति - प्रिय साधकों ! प्यारे बापदादा ने पहले भी कहा था कि जैसे दुनियावी वी.आई.पी. लोग अपना टाइम टेबल बनाते हैं और उसी अनुसार कार्य करते हैं ताकि समय व्यर्थ न हो । वैसे ही आप भी वी.वी.वी.आई.पी.ज हो। आप भी रोज अमृतवेले अपने तन के साथ-साथ अपने मन की भी दिनचर्या बनाओ क्योंकि आपका एक-एक पल बहुत मूल्यवान है। तो हम सभी रोज अपने तन-मन की दिनचर्या बनायें और अपने एक-एक संकल्प व श्वाँस को सफल करते चलें।