आज की मुरली का सहज सार ---------- Date: 04-08-14

योगेश्वर बाप ने हम बच्चों को योग का महत्व को समझाते हुए कहा, मीठे बच्चे - तुम जितना बाप को याद करेंगे उतना आत्मा में लाइट आयेगी, ज्ञानवान आत्मा चमकीली बन जाती हैं.

बाबा हमें हर मुरली में एक बात जरूर हमसे कहते है, बच्चे अपने को आत्मा समझ मुझ बाप को याद करो तो तुम्हारे सब विकर्म विनाश हो जायेंगे और आत्मा पावन (पवित्र) बन जायेंगी और पवित्र आत्मा ही पवित्र दुनिया की मालिक बनेगी.

आज बाबा ने योग से आत्मा कैसे पवित्र बनती है और हम अपने में चेक भी करें की हमारा योग ठीक हो रहा है या नहीं उसे स्पष्ट समझाया हैं.

बाबा के साथ अच्छा योग हो उसके लिए नीचे दिये हुए स्टैप को फोलो करों.

- सर्वप्रथम खुद को आत्मा समझ ने के लिए एकाग्रता की शक्ति को युज कर, हमारी दिव्य-चक्षु से खुद को आत्मा देखो और सभी संकल्प मर्ज कर दो.

इसके लिए कुछ स्वमानो को अपनी मनन शक्ति से युज करो. यह स्वमान हमें आत्मिक स्थिति बनाने में मदद करेंगे.

में शांत और पवित्र आत्मा हूँ.

में भृंकुटि में चमकता हुआ सुंदर सितारा हूँ.

- जब हमारी स्थिति आत्मिक बन जाती है, तब हमें अपनी दिव्य बुद्धि को युज कर परमधाम में हमारे प्राण-प्यारे परमपिता को याद करना हैं.

जैसे ही हमारा कनेक्शन बाबा से जुटता है, बाबा से लाइट और माईट (प्रकाश और शक्ति) की किरणें हमारी आत्मा में आना शुरू हो जाती हैं.

इसके लिए नीचे दिये हुए स्वमान को युज कर सकते हैं.

में आत्मा, शांति के सागर का बच्चा, शांत स्वरूप हूँ. - इसे शांति की शक्ति हमारी आत्मा में भर सकते हैं.

में आत्मा, पवित्रता के सागर का बच्चा, संपूर्ण पवित्र स्वरूप हूँ. -- इसे पवित्रता की शक्ति हमारी आत्मा में भर सकते हैं.

में आत्मा, सर्व-शक्तिवान का बच्चा, मास्टर सर्व-शक्तिवान हूँ. -- इसे अष्ट शक्तियां हमारे में भर सकते हैं.

सफल योग की चैकिंग ---

- बाबा से योग के बाद हमारी सर्व कर्मेन्द्रियॉ शांत और शीतल हो जाती हैं. कर्मेन्द्रियों की चंचलता कम होती जाती हैं.

- बाबा से योग के बाद हमारी आत्मा में शक्ति आती है, जिसे हम सभी धारणाओं को सरल रूप से पालन कर सकते हैं. एक उदाहरण के रुप में अगर हमें कोई हर रोज ओफिस में तंग करता है, तो अब हम उस पर गुस्सा न हो कर, जब वह आत्मा हमें कुछ कहेगी तो हमारी सहनशक्ति को युज कर उसे तुरंत माफ कर देंगे और उसके प्रति रहम-भाव रखेंगे तो वह आत्मा भी हमसे अच्छा व्यवहार करेंगी. यह श्रेष्ठ परिवर्तन बाबा के साथ हमारा योग का ही परिणाम हैं.

जितना हमारा पतित-पावन बाप से हमारा योग अच्छा होगा, उतना हमारे में आत्मा के ओरिजिनल गुण, शांति, सुख, आनंद और प्रेम इमर्ज रुप में होंगे तो हमारे सम्बन्ध-समपर्क में आने वाली आत्माओं को भी हम वही देंगे. हमारे घर का, ऑफिस का वायुमण्डल ही बदल जायेगा. हमारा मन हमेशा खुश रहेगा.

ॐ शांति.

Please send your feedback to Atma Bhai on email:
a.brahmin.soul@gmail.com .