

डबल लाइट फरिस्ताको रुहानी प्रशिक्षकसँग रुहरिहान

पहिलो स्मृति

आँखा खुल्ने बित्तिकै संकल्प गरौं- म आत्मा हुँ । म यस बसुन्धरालाई प्रकाशमय बनाउनका लागि मधुर प्रकाशको घरबाट अवतरित भएको छु ।

म को हुँ ?

क डबल लाइट फरिस्ता हुँ । मैले आफ्नो सबै जिम्मेवारीहरूको बोझ बाबालाई अर्पण गरिएको छु । सूक्ष्म वतनमा मेरो लाइटको शरीर नृत्य गरिरहेको छ ।

म कसको हुँ ?

आत्माको बाबासँग कुराकानी

मीठे बाबा- गुड मर्निङ्ग । हजुरको सामुन्ने बस्नेबित्तिकै मलाई आफ्नो तीन स्वरूप याद आइरहेको छ । म हजुरको सन्तान हुँ, म मालिक हुँ, म फरिस्ता हुँ । अजुरको सन्तान बनेर मैले सबै बोझ हजुरमा अर्पण गरिदिँ । आफ्नो सूक्ष्म कर्मन्द्रिहरूको मालिक बनेर म सदा अव्यभिचारी यादमा रहन्छु । फरिस्ता बनेर म सदा वाणीभन्दा परको स्टेजमा हरन्छु । पुरानो दुनियाँले अब मलाई आकर्षित गर्दैन ।

बाबाको आत्मासँग कुराकानी

मीठे बच्चे ! जाग ! मसँग बस । सबै जिम्मेवारी बाबालाई दिएर तिमी सदा खुशी भइराख । दिन-रात तिमी फरिस्ता को नृत्य गर अर्थात् मनको डान्स गर । देहको भान अर्थात् मनुष्य । आत्म-अभिमानि अर्थात् फरिस्ता । अमृतबेला उठ्नेबित्तिकै आफ्नो फरिस्ता स्वरूपको स्मृतिमा रहेर खुशीको डान्स गर । यो खुशीले हर हलचल गर्ने परिस्थितिलाई खत्तम गरिदिन्छ ।

बाबाद्वारा प्रेरणा

आफ्नो मनलाई सबै कुराबाट हटाएर बाबामा लगाऊ । बाबा शान्तिका सागर हुनुहुन्छ । यस शान्तिमा मैले बाबाबाट प्रेरणायुक्त एवं पवित्र सेवाको संकल्प लिइरहेको छु ।

बाबाद्वारा वरदान

सूक्ष्म वतनमा मीठा बाबाका सामुन्ने मेरो फरिस्ता स्वरूप स्पष्ट देखिइरहेको छ । बडो प्यार र शक्तिशाली दृष्टिद्वारा बाबाले मलाई बरदान दिइरहनुभएको छ-

तिमी दाताको बच्चा हौ जसको हात, दिल र मन ईश्वरीय प्राप्तिले सम्पन्न छ । यस कारण तिमी तृप्त आत्मा बनेका छौ र दाताको बच्चाको स्टेम्प तिमी आत्मामा सदाको लागि लागेको छ ।

बेहदको सूक्ष्म सेवा : आखिरी १५ मिनेट

बाबाद्वारा प्राप्त यस वरदानलाई आफ्नो शुभ संकल्पद्वारा, वरदाता बनेर, म पूरै विश्वलाई दान दिइरहेको छु । आफ्नो फरिस्ता ड्रेस पहिरिएर म विश्व भ्रमण गर्दै सबै आत्माहरूलाई यो वरदान दिइरहेको छु ।

राती सुत्नु भन्दा पहिला

आवाजको दुनियाँ भन्दा पर गएर आफ्नो अवस्थालाई स्थिर बनाऔं । चेक गरौं- आज मैले दिन भरमा कुनै कुराको अवज्ञा त गरिँ ? यदि गरेको भए बाबालाई बताऔं । कसैको मोह या आकर्षणमा बुद्धि त फँसेन ? आफ्नो कर्मको चार्ट बनाऔं । ३० मिनेटको योगद्वारा कुनै पनि गलत कर्मको प्रभावबाट स्वयंलाई मुक्त गरौं । आफ्नो दिललाई सफा र हल्का बनाएर सुत्तौं ।