बाप समान फरिश्ता वर्ष

अव्यक्त मुरली रिवीजन – ज्वालामुखी योग (अ)

02.09.2012

1. **स्वमान** – मैं ज्वालामुखी योगी हूँ।

- ज्वाला प्रतीक है परिवर्तन का....ज्वाला प्रतीक है शक्ति का....ज्योति प्रकाश देती है और ज्वाला भष्म करती है....ज्ञान ज्योति है और योग ज्वाला है जिससे सारे विकर्म भष्म हो जाते हैं....माया भी आसपास नहीं फटकती....इस ज्वालामुखी योग से ही हमारी सम्पन्नता और सम्पूर्णता नजदीक आयेगी....।

2. **योगाभ्यास** –

अ. मैं इस देह में विराजमान चैतन्य ज्योति हूँ....महाज्योति शिव बाबा की शक्तिशाली किरणें मेरे ऊपर आ रही हैं....मैं ज्योति इन शक्तिशाली किरणों को स्वयं में समाकर ज्वाला स्वरुप बनती जा रही हूँ....इस योग की प्रचण्ड अग्नि से मेरे विकर्म दग्ध होते जा रहे हैं....मैं सच्चा शुद्ध सोना बनता जा रहा हूँ....मेरे योग की ज्वाला चारों ओर फैलकर अन्य आत्माओं को भी शक्ति प्रदान कर रही है और प्रकृति के पाँचों तत्व भी शुद्ध हो रहे हैं....।

ब. मैं मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ....मेरा मुख ज्ञान सूर्य परमात्मा की ओर है....ज्ञान सूर्य की प्रचण्ड किरणें मेरे ऊपर पड़ रही हैं....मैं उनके प्रकाश से प्रकाशित होता जा रहा हूँ....मैं ज्वाला का एक पुंज अर्थात् ज्वालामुखी योगी बनता जा रहा हूँ....मेरा प्रकाश पूरे विश्व में फैल रहा है....।

3. **धारणा – अन्तर्मुखता**

- ज्वालामुखी योग के लिये प्रथम आवश्यक धारणा है : अन्तर्मुखता। अन्तर्मुखता हमारी शक्तियों को व्यर्थ होने से बचाती है और हमें योग की गहराई में ले चलने में मदद करती है। इसलिये ज्वालामुखी योगी बनने के लिये पहले स्वयं को अन्तर्मुखी बनायें।

4. **चिंतन** - ज्वालामुखी योग क्या है?
   - वर्तमान समय ज्वालामुखी योग की आवश्यकता एवं महत्ता ?
   - ज्वालामुखी योग के लिए किन-किन बातों पर ध्यान देना आवश्यक है ?
   - एक ज्वालामुखी योगी का शब्दचित्र बनाएँ ?

5. **साधकों प्रति** – प्रिय साधकों ! मीठी दादी जानकी जी का याद-पत्र आप सबने सुना होगा। दादीजी ने याद दिलाया है कि प्यारे बापदादा ने इस सीजन में हमें ज्वालामुखी योग की विशेष प्रेरणा दी थी और अब प्राणेश्वर बापदादा की पधरामणि में लगभग डेढ़ मास शेष रह गए हैं तो हम बापदादा के द्वारा दिये गये सभी होमवर्क्स को पूरा करने के साथ-साथ **ज्वालामुखी योग** पर विशेष ध्यान दें। अतः प्यारे बाबा व दादीजी की शुभ इच्छानुसार हम सभी साधक एक बार पुनः ज्वालामुखी योग को डबल अंडरलाइन करेंगे। हमने अपने ग्रुप के लिये एक सिम्पल सा चार्ट भी बनाया है, आप अपनी उन्नति के लिये उसका भी उपयोग कर सकते हैं।