**सम्पूर्णता वर्ष**

# आत्मिक स्थिति - 3

15.06.14

1. **स्वमान** - मैं आत्मा इस तन में अवतरित हूँ...अवतार हूँ...।

- जैसे बाबा इस सृष्टि पर अवतरित हुए हैं, वैसे ही मैं भी इस धरा पर अवतार हूँ...जैसे बाबा आते हैं, अपना दिव्य कर्त्तव्य करते हैं और वापस ऊपर चले जाते हैं, वैसे ही मुझे भी आना और जाना है...।

2. **योगाभ्यास** -

**अ**. मैं आत्मा इस देह में अवतरित हूँ... मैं देह से एकदम न्यारा हूँ...देह और आत्मा बिल्कुल अलग-अलग..मैंने इस देह में प्रवेश किया है प्रकृति को पावन करने और अपना स्वराज्य स्थापित करने के लिए..।

**ब**. मैं आत्मा इस देह में आयी हूँ...बार-बार देह में आने और वापस जाने का अभ्यास करें...आते और जाते अपने स्व स्वरुप को स्पष्ट देखें...दिन भर में कम से कम 25 बार इसका अभ्यास अवश्य करें...।

**स**. जैसे ब्रह्मा बाबा ने आदि में अपनी चेकिंग के लिए रोज रात को अपनी कर्मेन्द्रियों की दरबार लगाई। आर्डर चलाया - हे मन मुख्यमंत्री! तुम्हारी ये चलन ठीक नहीं, आर्डर में चलो। हे संस्कार आर्डर में चलो। क्यों ऊपर नीचे हुआ, कारण बताओ, निवारण करो। ऐसे आप भी रोज अपना स्वराज्य दरबार लगायें।

3. **धारणा - रुलिंग और कण्ट्रोलिंग पावर**

- स्वराज्याधिकारी वह है जो अपने सूक्ष्म व स्थूल कर्मेन्द्रियों पर राज्य करता है। अपनी कर्मेन्द्रियों पर अभी हम जितना अधिकारी बनते हैं, उतना ही भविष्य में राज्य अधिकार मिलता है। अगर अभी एक जन्म सदा अधिकारी नहीं बन सकेंगे, तो भविष्य 21 जन्म कैसे राज्य अधिकारी बनेंगे? तो चेक करें कि मैं सदाकाल का स्वराज्याधिकारी हूँ या कभी-कभी का? मन मुझे चलाता है या मैं मन को चलाता हूँ??

4. **स्वचिंतन** -

- कौन-कौन सी कर्मेन्द्रियाँ अभी तक मेरे आदेश का उल्लंघन करती हैं अर्थात् श्रीमतानुसार नहीं चलतीं?
- क्या मन व्यर्थ संकल्पों से पूरी तरह मुक्त हो गया है? यदि नहीं तो अब तक कहाँ-कहाँ भटक रहा है ये मन?
- सम्पूर्ण स्वराज्य कैसे प्राप्त किया जा सकता है?

5. **तपस्वियों प्रति** - प्रिय तपस्वियों ! कर्मेन्द्रियों का रस जन्म-जन्म लेते-लेते जीवन नीरस बन गया है। कर्मेन्द्रियाँ जितना रसों का भोग करती हैं, उतनी उनकी तृष्णाएँ बढ़ती जाती हैं इसलिये संकल्प कर लें कि अब हम कर्मेन्द्रियों के रस के पीछे नहीं भागेंगे, बल्कि ईश्वर के साथ रहकर स्वयं को ईश्वरीय रस से सराबोर करेंगे। अभी ईश्वरीय रस से स्वयं को भरेंगे, तभी जन्म-जन्म जीवन रसों से भरा रहेगा। **याद रहे, कर्मेन्द्रियों के रसों के त्याग के बिना कोई योगयुक्त नहीं हो सकता।**