

ओम शांति,

आज चिंतन करेंगे सभी मिलकर **एकाग्रता**। सबसे सुंदर टॉपिक है यह संसार के लिए। चाहे वह साधना का मार्ग हो, चाहे स्टडी का मार्ग हो, चाहे हम बाबा के महावाक्य सुनते हों, कुछ लिखने पढ़ने की बात हो, घरों में काम करने की ही बात क्यों ना हो? मानलो छोटा सा काम कोई बहिन खाना बना रही है उसमें भी एकाग्रता चाहिए या नहीं? नहीं तो गड़बड़ हो जायेगी। अब हम इसको बहुत गहरे से आज चिंतन में लायेंगे।

एकाग्रता के फायदे। एकाग्रता का सब से बड़ा फायदा मैं शुरू करता हूँ एक और आप सभी चिंतन करेंगे।

- 1) जिसके पास मन- बुद्धि की एकाग्रता बहुत होगी, क्या होगा उन्हें आगे चलके? जब प्रकृति बहुत संहार करेगी और अगर यह संकल्प देंगे प्रकृति को शांत, तो प्रकृति शांत हो जायेगी। तो सब से बड़ा अनुभव होगा एकाग्रचित्त आत्माओं को। बाबा के द्वारा कहीं हुई यह बात है।
- 2) और हमारी एकाग्रता ऐसी हो कि हम अपने मन- बुद्धि को जहाँ चाहें, जितना समय चाहें और जिस स्वरूप पर चाहें स्थिर कर सकेंगे। जितना लम्बा समय चाहे। मानलो हम चाहते हैं हम परमधाम में दस मिनट तक रहें, हम चाहते हैं हम सूक्ष्म वतन में दस मिनट तक बाबा के साथ रहें, अगर हम चाहते हैं कि हम स्वर्ग में अपने सुंदर स्वरूप में रहें।
- 3) अपने फ़रिश्ते स्वरूप के द्वारा भी सेवा करें तो हम कर सकें। ठीक है? सोचना है।

एकाग्रता भी बहुत बड़ी शक्ति है और एकाग्र होने के लिए भी बहुत शक्ति चाहिए। **कुछ शक्तियों की जरूरत एकाग्र होने के लिए है और फिर एकाग्रता बहुत बड़ी शक्ति बन जाती है। जो एकाग्रचित्त है वह सम्पूर्ण सफल है, किसी भी फील्ड में।** जिनके पास एकाग्रता है उनकी कार्य शक्ति, चिंतन शक्ति बहुत ज्यादा है। उनको बाबा से नयी नयी प्रेरणाएं आएंगी और बाबा टचिंग करेगा। हम उसे यूज कर सकेंगे आगे चलके जब कि इनकी बहुत जरूरत होगी। जब महाविनाश का समय होगा अफरातफरी हो जायेगी संसार में। हम किधर जाएं, क्या करें क्या ना करें? इसके लिए हमें यथार्थ निर्णय की जरूरत होगी। तो एकाग्रता कि शक्ति हमारी इस निर्णय शक्ति को, परख शक्ति को बहुत बढ़ाएगी।

अब किसी को याद आया कुछ? बोलो किसी को याद आया हो? क्या होगा एकाग्रता से? हाँ। बहुत अच्छी बात कहीं। **एकाग्रचित्त आत्मा को मन चाही सिद्धियाँ प्राप्त हो जायेंगी।** मैं सुनाया करता हूँ क्लास में, मैंने बचपन में ही पढ़ा था - कहीं योग साधना की बुक में कि कोई योगी अगर ३२ मिनट तक अपने मन को स्थिर कर दे तो उसे मन चाही सिद्धियाँ प्राप्त हो सकती हैं। बहुत अच्छी बात है यह।

दो बहुत बड़ी सिद्धियाँ हमारे पास हैं। **एक है संकल्पों की सिद्धि व दूसरी बोल की सिद्धि।**

यह दोनों सिद्धियाँ आगे चलकर जब हमें संसार को बहुत कुछ देना होगा तब हमारे बहुत काम आएंगी। गीता के दूसरे अध्याय में आखिर के पंद्रह सोलह श्लोक स्थिर बुद्धि पर हैं। गीता में नाम दिया है स्थित प्रज्ञ। देखो गीता के बारे में यह बहुत अच्छी बात है कि अभी चर्चा प्रारम्भ ही हुयी है। आत्मा का ज्ञान दिया गया है। तुरंत अर्जुन पूछता है कि हे भगवन् स्थित प्रज्ञ योगी के क्या लक्षण हैं? अभी अर्जुन को योग के बारे में कुछ चर्चा नहीं दी गयी थी। यह क्यों प्रश्न पूछ लिया? यह बहुत सारी बातों को सिद्ध करेगा गीता के भगवान् के बारे में। तो उसमें बहुत अच्छी अच्छी चर्चाएं हैं। उस पर भी हम थोड़ी दृष्टि डालेंगे क्योंकि मुझे भी वह पढ़े हुए बहुत साल हो गए हैं। फिर भी मुझे कुछ कुछ याद है।

और किसी को याद आये एकाग्रता से क्या होगा? बहुत बहुत गहरा ईश्वरीय सुख जिसे अतीन्द्रिय सुख कहते हैं, जिसके बाद आत्मा संतुष्ट हो जाती है यह सुख बहुत जबरदस्त है। अगर पांच मिनट किसी को

अशरीरीपन पर एकाग्रता हो जाए तो यह सुख बहुत सुंदर हो जाता है | बाबा के स्वरूप पर पांच सात मिनट कोई एकाग्र हो जाए यह सुख बहुत गहरा हो जाता है | और जब हमारी एकाग्रता बहुत अच्छी होती है तो हमारे विकर्म तेजी से नष्ट होते हैं, विकार तेजी से नष्ट होते हैं | तो बड़े बड़े लाभ हैं इससे | इसके लाभ को समझते हुए कितनी उपयोगिता है हमारे जीवन में इसकी यह जानते हुए हमें इसपर बहुत ध्यान देना है |

संगम युग जीवन की सर्व श्रेष्ठ सफलता ही एकाग्रता में है | कोई बीस साल से ज्ञान में चल रहे हों लेकिन मन भटक रहा हो और कोई छह मास से चल रहे हों पर मन बहुत स्थिर हो तो छह मास भी बहुत लम्बा काल हो गया | जिसे बाबा लम्बा काल कहते हैं ना उसको इस तरह हमें जानना चाहिए | हमारी लम्बे काल तक स्थिरता रहे | अब हमें स्थिर करना है मन और बुद्धि को | आप में से जो बहुत अच्छे भाई बहने हैं, जो चिंतन करते हैं वह इस बात पे चिंतन करेंगे बिलकुल व्यक्तिगत – मेरा मन किधर किधर भटकता है | क्योंकि जब तक हम अपना विश्लेषण नहीं करेंगे आत्म विश्लेषण, तब तक हम मन की भटकन को रोक नहीं पाएंगे | सभी विचार करेंगे कौन सी बात मेरे मन को भटकाती है, बेचैन करती है, उसे अतृप्त करती है जैसे किसी का मन इच्छाओं के कारण भटकता है, किसी का मन फीलिंग के कारण भटकता है, किसी का मन दूसरे के व्यवहार और अपमान के कारण भटकता है | अपमान सूचक शब्द कोई बोल दे, बहुत भटकता है और किसी का मन ईर्ष्या-द्वेष के कारण भटकता है, मान की इच्छा के कारण भटकता है | काम, क्रोध, अहंकार, मोह के कारण भटकता है | ध्यान दें ये विकार मन को भटकाते हैं | किसी को काम विकार भटकाता है, किसी को लोभ, किसी को मोह-ममता, किसी को इच्छाएं, किसी को मैं और मेरा अहंकार बाकी छोटे-छोटे विकार भी बहुत भटकाते हैं |

इसीलिए, गीता के उन्ही श्लोकों में एक बहुत अच्छी बात है, उस पर भी ध्यान देना है – हे अर्जुन, जो आत्मा आत्मा में ही संतुष्ट है वही स्थित प्रज्ञ है, स्थिर बुद्धि है | अर्थात् हम अपनी प्राप्तियों में ही संतुष्ट हो जाए | अपनी संतुष्टि के लिए जो मनुष्य दूसरों की ओर देखते हैं वे कभी स्थिर बुद्धि नहीं हो सकते और ना ही संतुष्ट हो सकते हैं, ठीक है? अपनी संतुष्टि के लिए जो दूसरों की ओर देख रहा है वह कभी संतुष्ट और स्थिर बुद्धि नहीं हो सकता उसका मन सदा भटकता ही रहेगा | सब चिंतन करेंगे मुझे भटकाने वाली कौनसी तृष्णा है? तुलना की भावना भटकाती है या दूसरों से सूक्ष्म कामनाएं हैं |

मैं एक अनुभव सुनाऊँ आपको, मुझे किसी माता ने फोन किया किसी की व्यक्तिगत बात नहीं हम कर रहे हैं पर एक बहुत अच्छी चीज हमें जानने को मिलती है | उसने कहा मैं और मेरी देवरानी हैं, परिवार बड़ा है, सब इकट्ठे रहते हैं, सास-ससुर सब | कहा जब मेरी देवरानी बीमार होती है तो सब उसकी केयर करने में लग जाते हैं | कोई दवाई दे रहा है, कोई फल ला रहा है, कोई स्पेशल भोजन बना रहा है और जब मैं बीमार होती हूँ तो कोई नहीं पूछता, इससे मैं बहुत परेशान हूँ | वह अपनी बात सुनाती थी बहुत ज्यादा और मैं सुनता था कि वह जो कहना चाहे कहले | फिर मैंने कहा कि क्या यह तुम भूल गयी कि तुम्हारी केयर स्वयं भगवान् करता है | यह तो याद ही नहीं ना? जो अपनी केयर के लिए मनुष्यों की ओर देख रहा है वह खुश होगा या दुखी? वह दुखी होगा | मैंने कहा तुम सोचती क्यों हो कि मैं बीमार हूँ और सब मेरी केयर करें? आयु छोटी थी उसकी | सोचलें सभी बहिर्न खास सोचलें इसपर, दुसरो की ज्यादा केयर हो रही है, हमारी नहीं हो रही है | दूसरों को पूछा जा रहा है, हमें कोई नहीं पूछता, यह बात भी मन को विचलित बहुत करती है | पर अगर नशा हो कौनसा? हमें पूछने वाला कौन है? मनुष्य तो पूछ के करेंगे भी क्या? मानलो किसी ने दवाई भी खिलादी, हॉस्पिटल भी ले गए थोड़ी केअर भी करदीं लेकिन बीमारी बढ़ती गयी तो? और जिसको भगवान् पूछता हो? उसको हर तरह की मदद हो जायेगी ना? आत्म संतोष भी बहुत होगा | हम पूरी तरह बाबा की ओर देखें | मैंने उसे एक उदाहरण दिया कि व्यर्थ संकल्पों का

कारण क्या है? फिर मैंने उसे सीधा ही कहा अरे बहिनजी अब इस ईर्ष्या को छोड़ दो | क्यों परेशान हो रही हो? आपकी परेशानी का कोई कारण है ही नहीं | यह सिर्फ आपकी कम्पेरिसन है | अरे ऊपर की ओर देखो, भगवान् मिला है, उससे सुख लेना है | उसको छोड़ के मनुष्यों की ओर देख रहे हो तो दुखी हो रहे हो | सब अपने पर दृष्टि डालेंगे - मेरे मन को भटकाने वाली बात कौनसी है?

तो दूसरी चीज है हमारे पास बुद्धि | मैं एक बहुत अच्छा चिंतन आपको देना चाहता हूँ | बाबा ने बहुत बार कह दिया है, बुद्धि को क्लीन और क्लियर रखो | सोचो और करो इसको | इसको तो किसी किसी ने इस्टबिन बना दिया है, जो आये अपना किचड़ा डाल जाए वह स्थिर बुद्धि नहीं हो सकते | अब हमें बातों से प्रेम हो या अपनी एकाग्रतासे? सब चिंतन करेंगे | देखिये यह बुद्धि मनुष्य के पास सब से बड़ी निधि, सब से बड़ा खजाना है | ऐसा कहें - इस समय हमारी बुद्धि इस समय परमात्म वरदान | जिसमें क्या क्या भरा हुआ है? दिव्यता, पवित्रता | इस बुद्धि को यदि हम दिव्य बना दें, सोच लो आगे, चिंतन करना है सब को | तो आने वाले समय में हमारी दिव्य बुद्धि विश्व कल्याण के काम में लगेगी |

मुझे बाबा की एक बहुत अच्छी बात याद आयी | मुझे याद भी रहती है बहुत - देखो जादूगर लोग हाथ की सफाई से कई चमत्कार दिखाते रहते हैं ना? होता तो कुछ भी नहीं केवल हाथ की सफाई और हमें लगता है क्या वंडरफुल, बड़ा भारी जादूगर है | बाबा ने कहा बुद्धि की सफाई कमाल करेगी | हाथ की सफाई जादूगरी दिखा सकती है, बुद्धि की सफाई कमाल करेगी | इसलिए यहाँ बहुत सारे भाई बहनें बैठे हैं | तीव्र पुरुषार्थी गुप के बहुत बैठे हैं - जिसको इस संसार में चमकना हो उसे अपनी बुद्धि को डिवाइन बना देना है, स्वच्छ | लक्ष्य रख लो किचड़ा तो ढाई हजार साल से डालते आये, पांचसौ साल से ज्यादा डाला होगा अब सफाई का समय है | जब सफाई का समय है तब भी कोई किचड़ा डालता रहे घरमें? माताएं सोचो घर की सफाई करते हैं ना? और तब भी कोई किचड़ा डालता रहे | आप सफाई कर रहे हो, पीछे से बच्चे डाल रहे हों तो बच्चों की पिटाई होगी या नहीं? बाबा तो हमारी पिटाई नहीं करेगा खैर | अब कैसा लगता है कि हम सफाई कर रहे हैं और कोई गंदगी कर रहा हो, सफाई तो सब को प्रिय होती है ना? देखो किसी के घरों में ज्यादा गंदगी हो तो अच्छा नहीं लगता, वाइब्रेशन्स अच्छे नहीं होते | हर व्यक्ति सफाई करता है | हमें बचपन में लोग कहा करते थे, हम ध्यान नहीं देते थे सफाई पे तो कहते थे कि कुत्ते से सीखो बैठता है तो पूंछ से साफ़ कर के बैठता है | देखते थे हम भी कि बात तो ठीक है | कुत्ता बैठ रहा है तो पूंछ से झाड़ू लगा रहा है | क्या तुम्हें इतनी भी अकल नहीं है? तो हम सब बुद्धि की सफाई करें | बनालो लक्ष्य आज से कि महान आत्माओ को बुद्धिकी सफाई करनी है | जिनको संसार को बहुत कुछ देना है उनको सफाई करनी है, जो ईश्वरीय खजानो से बुद्धि को भरना चाहते हैं उन्हें इसे खाली करना ही पड़ेगा, अगर गंदगी होगी तो ईश्वरीय खजाने वहाँ ठहरेंगे नहीं | क्या कहते हैं? ज्ञान कहाँ नहीं ठहरता? बुद्धि सोने का बर्तन चाहिए, अपवित्र बुद्धि में ज्ञान ठहरता नहीं है | बोलो पसंद है बहिनों को? बुद्धि की सफाई का सात दिन का अभियान चलाओ | अभियान चलाते हैं ना लोग शहर की सफाई करनी है, अपने मोहल्ले की | हम सब अभियान चला दें बुद्धि की सफाई | बुद्धि में कुछ भी भर लिया है उसको बाहर फेंक देना है | किसी के लिए गलत भावना भर ली हो, किसी के लिए बदले की भावना भर ली हो, किसी के लिए घणा और ईर्ष्या का भाव भर लिया हो, निकाल दें उसे | वह हमें कष्ट देता रहेगा, देगा या नहीं? पसंद है यह चीज? पसंद तो किसी को भी नहीं | हम बाबा के पास आये हैं | भविष्य की बात तो छोड़ो वर्तमान बहुत ज्यादा ईश्वरीय सुख लेने के लिए | हम अपने

को स्वच्छ करें, ठीक है? आगे चलें |

कौन हो सकते हैं स्थिर बुद्धि? मैं सुना देता हूँ आप फिर सोचना - जिनको व्यर्थ में रुचि बिलकुल ना हो, ना व्यर्थ देखना, ना व्यर्थ सुनना। मुख्य दो बातों पे ध्यान देना है। कई लोग व्यर्थ बोलते नहीं लेकिन देखते बहुत हैं, सुनते बहुत हैं। उससे बुद्धि गंदगी से भरपूर हो जाती है तो भटक जाती है। मन और बुद्धि का बहुत गहरा कनेक्शन है। मन संकल्प और बुद्धि है तीसरा नेत्र। दोनों को स्थिर करना है। संकल्प शक्ति भी स्थिर हो जाए, और तीसरा नेत्र भी स्थिर हो जाए। जो लोग असंतुष्ट रहते हैं, जिनके पास जीवन में लम्बे काल की असंतुष्टता है वह भी स्थिर चित्त नहीं हो सकते। सोचलें सभी लम्बे काल की असंतुष्टता हमारे पास ना हो। जिन्होंने अपनी खुशी को लम्बे समय से खतम किया है, किसी भी कारण से, कुछ पास्ट की घटनाओ से। किसी ने हमारा लम्बा काल अपमान किया है, बहुत ज्यादा सहन करना पड़ा है तो हम स्थिर बुद्धि नहीं हो पाते। उसे हटाना है अब। एक उदासीनता ऐसी भर गयी है कइयों के जीवन में कि उससे वह आत्मा निकल नहीं पा रही है।

मेरे पास एक और बहुत अच्छा फ़ोन था कल, बहुत अच्छी चीजें हैं कि मेरे साथ कुछ ऐसी घटनाएं हो गयीं, मैं पास्ट में बहुत रहता हूँ और भविष्य में बहुत रहता हूँ, चिंताएं बहुत हैं, वर्तमान में मैं रहना ही नहीं जानता, एक भाई का था। मेरे से रहा ही नहीं जाता वर्तमान में इसलिए मुझे जीवन का कोई सुख नहीं है। पास्ट को पूरी तरह भूलना पड़ेगा। सोचलें और कारण आप, मैंने आपको एक चिंतन का विषय दिया। क्लास के बाद सभी बहुत अच्छी तरह से टॉपिक पे चिंतन किया करें। पांच बातें सोच के मैं आया आज कई दिन से मुझे इस पर बहुत अच्छी अनुभूतियाँ हो रही हैं इसलिए मुझे ख्याल आया कि मैं एकाग्रता की बात आपके सामने रखूँ।

- i. **चित्त को शांत करने का पहला सब से सरल और सुंदर तरीका है अशरीरीपन।** आप एक्सपेरिमेंट के तौर पर एक दिन के लिए देख सकते हैं हर घंटे में तीन बार अभ्यास करलो - **मैं आत्मा इस तन में अवतरित हुयी हूँ, यहाँ बैठी हूँ।** तीन बार चाहे दस दस सेकंड हो जाए या केवल एक दो मिनट हो जाए तो बहुत अच्छा और शाम तक देखो चित्त कितना शांत होता है। अशरीरीपन।
- ii. दूसरा वह अभ्यास जिसकी चर्चा हम बहुत करते हैं और आप सब भी उसका बहुत अभ्यास करते हैं - **स्वमान में रहने से मन शांत हो जाता है।**
- iii. बोलो आगे चलो तीसरा - **मुरली में रस लेना, उस पर चिंतन करना।** मन को एक नयी दिशा मिलती रहेगी, वह व्यर्थ से मुक्त हो जाएगा। देखिये यह एकाग्रता उसकी ही ज्यादा बढ़ेगी जिसने मन को व्यर्थ संकल्पों से जितना मुक्त किया है। एक चीज और जोड़ दूँ बीच में ही, एकाग्रता का सीधा संबंध प्यूरिटी से है। जिसकी प्यूरिटी जितनी अच्छी होती जाती है मन शांत होकर, निर्मल होकर एकाग्र होता जाता है।
- iv. और आगे हम एक बात पर और ध्यान दें आप सब को अनुभव है कइयों को रोज का होगा कइयों को भी होगा आधा आधा - **अमृतवेला अगर बहुत आनंद में बीत जाए** तो कितने बजे तक मन एकाग्र रहता है? कम से कम दस बजे तक तो। अमृतवेले और मुरली का रस मिल जाए तो दस बजे तक का हमारा समय तो परम आनंद में बीतता है, उसका सुख लेना है, मिस नहीं करना है। देखिये आप सब को अनुभव है मुझे भी है - हम पांच बजे योग

करें सवेरे, छह बजे करें और चार बजे करें अंतर होगा दोनों में? भले ही चार बजे उठकर थोडा हल्का योग लगे तो भी आत्मा बहुत तृप्त होगी और छह बजे बहुत पावरफुल भी लगे, लगेगा कुछ मिस हो गया आज । तो सवेरे उठकर एक बार अच्छी तरह प्रभु मिलन । बिलकुल भगवान् से मिलन हो गया, उसका हाथ सर पर आगया और अगर किसी का किसी भी कारण सवेरे नहीं होता तो क्या टाइम है दूसरा अमृतवेला? शामको छह से आठ के बीच | यह समय भी बहुत सुंदर होता है । वैसे ही अनुभव फिर करें, इसको भी बहुत अच्छा महत्व दें तो इसका इफ़ेक्ट भी जीवन पर बहुत गहरा पड़ेगा ।

- v. एकाग्रता बढ़ाने के लिए पांचवी चीज आप करके देख सकते हैं एक दिन अशरीरीपन का दूसरे दिन आप करें **सबको चमकती हुयी आत्मा देखने का ।** एक छोटा सा संकल्प ले लें ऊपर देखेंगे तो महाज्योति दिखाई दे, नीचे देखें तो चमकती हुयी मणियाँ दिखाई दें । एक दिन करके देखें, शाम तक कितनी अच्छी एकाग्रता की अनुभूति होती है, चित्त शांत हो जाएगा । क्योंकि भले ही हमारी देहिक दृष्टि ना हो लेकिन दीखते तो देह ही हैं । लेकिन देह देखते - देखते मन कहीं ना कहीं विचलित होता है । विचलित माना जरूरी नहीं कि व्यर्थ संकल्प चलते हों, पर मन भटकता है । आत्मिक दृष्टि होते ही बहुत अच्छी अनुभूति होगी । एक पावरफुल बाबा का महावाक्य आपको याद दिलादूँ - जब तुम्हारी दृष्टि नेचुरली आत्मा पर जाने लगेगी, इतना अभ्यास हो जाए कि जिसको देखें आत्मा ही दिखाई दे तब संसार की दृष्टि तुम चमकते हुए चेतन सितारों पर आएगी । हमें संसार को आकर्षित करना है । अपने लिए तो नहीं वह हमारी ओर आकर्षित करेंगे । और हम ले जायेंगे उन्हें परमात्म मिलन की ओर । हम उन्हें आध्यात्म से भरपूर करेंगे । तो यह आत्मिक दृष्टि से बहुत अच्छा होगा । साकार में मुरली में आया - आत्मा देखना माना दुसरों को करंट देना । वाइब्रेशन्स की सेवा बहुत अच्छी होती है । इसका सभी अभ्यास करेंगे और इसमें लास्ट बात है बहुत अच्छा अभ्यास करना योग का, इससे मन एकाग्र रहता है ।

तीन बातें हमें इस बार अभ्यास करनी हैं । एकाग्रता भी बहुत बढ़ेगी उससे और तीनों ही मोस्ट पावरफुल प्रैक्टिस हैं ।

- i. पहली प्रैक्टिस - **मैं आत्मा स्वराज्य अधिकारी हूँ, मन बुद्धि की मालिक हूँ ।** अपने स्वरूप को देखेंगे, अपने को बहुत तेजस्वी आत्मा देखेंगे और संकल्प देंगे - मैं इस देह की मालिक, कर्मेन्द्रियों की मालिक, मन की मालिक, बुद्धि की मालिक, संकारों की मालिक हूँ । इन सब को संकल्प दे दो - मैं तुम्हारी मालिक हूँ, तुम्हें मेरे आदेश मानने ही हैं । रोज दो । देखो क्या होता है । पहले लगेगा भला ऐसे कहने से क्या होगा? लेकिन धीरे - धीरे हमारे अंदर मालिकपन का नशा चढ़ेगा और यह सब हमारे कर्मचारी, हमारी सूक्ष्म शक्तियां, हमारे आदेश का पालन करने लगेंगी । बहुत सुंदर अनुभव रहेगा ।
- ii. दूसरा अभ्यास **सर्व शक्तिवान का** हम आहवाहन करेंगे और देखेंगे बाबा धीरे धीरे उतरते उतरते हमारे सर के ऊपर आकर छत्र - छाया बन गया । बहुत अच्छी फीलिंग सर्व शक्तिवान के छत्र - छाया के हम नीचे बैठे हैं । अभी यह अभ्यास आप याद रखेंगे, सारे दिन में दस बार अवश्य करने हैं और सुबह शाम अलग ।

- iii. तीसरा अभ्यास - **में मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ** । बहुत सुंदर अभ्यास है किसी भी स्थान के वाइब्रेशन्स चेंज करने हो तो यह अभ्यास । में मास्टर ज्ञान सूर्य और ज्ञान सूर्य शिवबाबा आँखों के सामने है, सामने से उसकी किरणें पड़ रही हैं । बहुत सरल एकाग्रता हो जायेगी । यह तीन अभ्यास चिंतन के साथ सभी बहुत अच्छी तरह करेंगे ।

-: ओम शांति :-

- ✓ एकाग्रचित्त आत्मा को मन चाही सिद्धियाँ प्राप्त हो जायेंगी ।
- ✓ दो बहुत बड़ी सिद्धियाँ हमारे पास हैं - एक है संकल्पों की सिद्धि, दूसरी है बोल की सिद्धि ।
- ✓ जिसको इस संसार में चमकना हो उसे अपनी बुद्धि को डिवाइन बना देना है, स्वच्छ ।
- ✓ हम बाबा के पास आये हैं । भविष्य की बात तो छोड़ो, वर्तमान है बहुत ज्यादा ईश्वरीय सुख लेने के लिए ।
- ✓ जिनको व्यर्थ में रुचि बिलकुल ना हो, ना व्यर्थ देखना, ना व्यर्थ सुनना वे होंगे स्थिर बुद्धि ।
- ✓ चित्त का शांत करने का पहला सब से सरल और सुंदर तरीका है अशरीरीपन ।
- ✓ सबको चमकती हुयी आत्मा देखना ।
- ✓ में आत्मा स्वराज्य अधिकारी हूँ, मन बुद्धि की मालिक हूँ ।
- ✓ में मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ ।