

आज बाबा ने हम बच्चों से पुछा, शान्त के साथ-साथ अति शान्त और अति रमणीक अवस्था का अनुभव है? स्मृति का स्विच ऑन किया और ऐसी स्थिति में स्थित हुए.

हम क्या अभ्यास करें, कि हमारी सब कि अवस्था ऐसी हो जायें?

योग में अति शान्त और अति रमणीक अवस्था का अनुभव करने की योग्य विधि -

1. एकाग्रता की शक्ति को युज कर स्वयं को आत्मिक स्थिति में स्थित करना हैं. आत्मिक स्थिति बनाने के लिए, नीचे दिये हुए स्वमानो को सिमरन कर, स्वयं को आत्मा निश्चय करना हैं. इस अन्तर्मुखी आत्मिक अवस्था में स्थित होने से हमारे विचार कम होने लगते हैं, व्यर्थ समाप्त हो जाता है. आत्मा ज्यादा रीलेक्स महसूस करती है, जैसे कि आत्मा हल्की हो गई हो.

मैं आत्मा हूँ. भृकुटि में चमकता हुआ सुंदर सितारा हूँ.

मैं आत्मा हूँ. शांत और पवित्र स्वरूप हूँ. शांति और पवित्रता मेरा स्वधर्म हैं.

मैं आत्मा हूँ. सत्य हूँ. चैतन्य हूँ. आनंद स्वरूप हूँ.

मैं आत्मा हूँ. अजड, अमर, अविनाशी हूँ.

मैं आत्मा हूँ. चैतन्य शक्ति हूँ. ये शरीर जड़ हैं. मैं चैतन्य शक्ति आत्मा ही इस शरीर को चला रही हूँ.

मैं आत्मा हूँ. शरीर मेरा वस्त्र हैं.

2. अब हमारी दिव्य-बुद्धि को युज कर परमधाम का चित्र निर्माण कर, स्वयं को धीरे-धीरे शरीर से अलग कर, मैं आत्मा, एक ज्योति सितारा, पृथ्वी, चांद, सूर्य और अन्य ग्रहों से ऊपर, परमधाम की ओर जा रही हूँ. जैसे ही हम दिव्य-बुद्धि का उपयोग कर शरीर से अलग होने का विचार करते हैं, हमारा मन बहुत शांत हो जाता है और शरीर ठंडा पड़ जाता है. ये विधि मैं एक से पांच सेकेण्ड ही लगता है. अगर हमें ज्यादा समय यहां लगता है तो समझ ना चाहिये की हमारा पहला स्टेप ही ठीक नहीं हैं और स्वयं को अन्तर्मुखी आत्मिक अवस्था में स्थित करने का ज्यादा पुरुषार्थ करना चाहिये.

3. अब हम परमधाम में परमपिता-परमात्मा की छत्रछाया में हैं. परमधाम, वह स्थान हैं जो समय, संकल्प और साउण्ड (आवाज) से परे हैं. यहाँ पहुँचते ही हम फील करेंगे की "मैं और मेरा बाबा" दूसरा ना कोई. हमारी आत्मा पर बाबा से गुणों और शक्तियों की किरणें आ रही है. हमारी आत्मा अतीन्द्रिय सुख अनुभव करती है. इस स्थिति में आत्मा को शरीर का भान, बिलकुल निकल जाता है. आत्मा बहुत शक्तिशाली अनुभव करती है. इस को ही ज्वालामुखी योग भी कहा जाता है, जिससे हमारे पुराने संस्कार भस्म हो जाते हैं. आत्मा पावन बन जाती है.

जीतना हम इस अभ्यास को बढ़ायेंगे उतना ही हम अति शांत और अति रमणीक अवस्था का अनुभव जब चाहे तब कर सकेंगे.

ॐ शांति.

Please provide your feedback to Atma Bhai on email: [a.brahmin.soul@gmail.com](mailto:a.brahmin.soul@gmail.com) .