

आज की मुरली का सार --

बाबा ने कहा ज्ञान है डांस और योग है डेंड साइलेन्स. कैसे?

जब हम मुरली सुनते हैं, तब हमें एकाग्रता की शक्ति को युज कर, बाबा (भगवान) मुझे ही मुरली सुना रहे हैं ये निश्चय कर, हर पाइन्ट को अन्तरमुखि हो कर खुद में समाते चलो, धारण करते चलो तो पूरी मुरली हमें सहज ही याद रहेगी. बाबा ने आज जो भी पॉइन्ट्स बताये उस पर विचार-सागर-मंथन कर उसमें से ज्ञान रतन निकालो, इसको ही बाबा ज्ञान डांस कहते हैं.

बाबा ने कहा योग है डेंड साइलेन्स.

योग में डेंड साइलेन्स अनुभव करने की योग्य विधि -

**1.** नीचे बताये हुये स्वमान को युज कर स्वयं को अन्तरमुखि अवस्था में स्थित करो. जैसे ही हम अन्तरमुखि अवस्था में स्थित होने का प्रयत्न करते हैं, हमारे विचार कम होने लगते हैं, हम ज्यादा रिलेक्स महसूस करते हैं.

मैं आत्मा, परमप्रिय-परमपिता-परमात्मा शिवबाबा का बच्चा हूँ.

मैं शांत और पवित्र स्वरूप आत्मा हूँ.

मैं ब्रुकुटि में चमकता हुआ सुंदर सितारा हूँ.

मुझ आत्मा से शांति और पवित्रता की किरणें निकल कर चारों ओर फैल रही हैं.

मैं आत्मा, मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ.

**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, पृथ्वि, चांद, सूर्य और प्लैनेट्स 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 सेकंड ही लगता है. अगर हमें ज्यादा समय यहां लगता है तो समझ ना चाहिये की हमारा पहला स्टैप ही ठीक नहीं हैं और स्वयं को अन्तरमुखि अवस्था में स्थित करने का ज्यादा पुरुषार्थ करना चाहिये.

**3.** अब हम परमधाम में परमपिता-परमात्मा की छत्रछाया में हैं. परमधाम, वो स्थान है जो समय, संकल्प और साउंड (आवाज) से परे हैं. यहां पहुंचते ही हम फील करेंगे की "मैं और मेरा बाबा" दूसरा ना कोई. हमारे पर बाबा से गुणों और शक्तिओं की किरणें आ रही हैं. 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.

ॐ शांति.