

हम आत्माओं को याद की यात्रा सिखलाकर मास्टर सर्व-शक्तिवान बनाने वाले, सर्व शक्तिमान बाप ने कहा, मीठे बच्चे - सर्वशक्तिमान बाप आया है तुम्हें शक्ति देने, जितना याद में रहेंगे उतनी शक्ति मिलती रहेगी.

यह तो हम सब ने अनुभव किया होगा की जब हम स्वयं को आत्मा समझकर बाप की याद में बैठते हैं तो बाबा से हमें लाइट (ज्योत) और माईट (शक्ति) मिलती हैं. हमारी आत्मा जब परमधाम में बाबा के साथ है तो वहाँ हमारी आत्मा की बैटरी फूल चार्ज रहती हैं. फिर सतयुग-त्रेता-द्वापर-कलियुग ऐसे ८४ जन्मों का पार्ट बजाकर कलियुग के अन्त में हमारी आत्मा की लाइट और माईट बहुत कम हो जाती हैं. अभी संगम पर परमात्मा आकर हमारी आत्मा की बैटरी को फिरसे चार्ज करते हैं.

आत्मा की बैटरी जैसे-जैसे चार्ज होती है उतनी आत्मा में लाइट और माईट भरती जाती हैं. आत्मा में लाइट आने से हमारे शरीर को भी जैसे नवजीवन मिलता है और हमारा मुखारबिंद पर एक अलौकिक चमक आती हैं. आत्मा में माईट (शक्ति) आने से आत्मा ईश्वरीय श्रीमत् को एक्युरेंट धारण करने में सक्षम बनती हैं.

बाबा से योग में लाइट और माईट भरने की विधि -

जब हम बाबा की याद में बैठते हैं तो सबसे पहले हमें अपनी आत्मिक स्थिति बनानी है और सब संकल्प मर्ज कर देने हैं. बाद में बड़े प्यार से बाबा को याद करना हैं.

1. अंतर्मुखी अवस्था बनाना - इससे हमारी आत्मिक अवस्था बनाने में मदद मिलेगी.

चिंतन - अंतर्मुखी अवस्था बनाने के लिए बाबा ने हमें कहा, पहले अपना धर तो संभालो. हमें अपनी दिव्य बुद्धि का उपयोग कर मन और संस्कार को ही चेक करना हैं. चेक करो मेरा मन अभी भी व्यर्थ चिंतन, परचिंतन या परदर्शन में तो नहीं रहता. चेक करो की मेरे में क्या गुण और अवगुण हैं. अंतर्मुखी अवस्था जमाने के लिए एकाग्रता की शक्ति को हमारे

में डेवलप (develop) करना आवश्यक हैं. एकाग्रता की शक्ति से ही हम अपनी शारीरिक कर्मेन्द्रियां और सूक्ष्म कर्मेन्द्रियों पर काबू पा सकते हैं.

2. सबसे ममत्व मिटाए एक की याद रखो - इससे व्यर्थ संकल्प समाप्त हो जायेंगे.

चिंतन - अब हमें पुराना शरीर, पुराने संबंध, पुराने साधन ओर पुरानी दुनिया से ममत्व निकाल देना हैं. हम जीवात्माओं ने इस बेहद के ड्रामा में पार्ट बजाते, पिछले 83 जन्मों से अन्य जीवात्माओं से ही सम्बन्ध रखे और इसके फल स्वरूप हम नीचे ही गिरते आये, अब हमें सबसे ममत्व निकाल, एक विदेही (जिसको अपना शरीर नहीं हैं) बाप से ही सर्व सम्बन्ध का अनुभव करना हैं. लेकिन विदेही बाप से सर्व सम्बन्ध का अनुभव हम तब कर पायेंगे जब हम अपने खुद के शरीर से भी मोह निकाल दे और स्वयं के सत्य स्वरूप, आत्मिक स्वरूप में रहने का अभ्यास करें और एक विदेही बाप से सर्व सम्बन्धों का रस ले.

3. बड़े प्यार से बाबा को याद करो. - इससे लंबे काल के लिए एक बाप की याद में रहकर योग कर पायेंगे.

मनन --

- मेरे बाबा - मीठे बाबा - प्यारे बाबा

- मेरे बाबा, आप तो सर्वशक्तिमान हों. हम आपके बच्चे आपसे शक्ति भर के मास्टर सर्वशक्तिवान बन रहे हैं.

- मेरे बाबा, आप तो पवित्रता के सागर हों. हम आपसे पवित्रता की शक्ति भर के सोले कला सम्पूर्ण आत्मा बन रहे हैं.

- मेरे बाबा, आप तो दिव्य-गुणों के भंडार हों. हम आपसे दिव्य-गुण लेकर सर्व-गुण सम्पन्न आत्मा बन रहे हैं.

अन्त में बाबा का शुक्रिया करना न भूले. शुक्रिया बाबा आपका पदमापदम शुक्रिया.

ॐ शांति.