

# इन्द्रजीत – इन्द्रियातीत अवस्था की अनुभूति

योगाभ्यास

ब्रह्माकुमारीज  
प्रस्तुति



ब्र. कु. प्रफुलचंद्र

# इन्द्रजीत अर्थात्.....

## ज्ञानेन्द्रियजीत

दर्शनेन्द्रिय - आँख; श्रवणइन्द्रिय - कान; ध्राणइन्द्रिय - नाक;  
स्वादेंद्रिय - जीभ; स्पर्शेन्द्रिय - त्वचा; पर आधिपत्य

## कर्मेन्द्रियजीत

उच्चारण - मुख ; हाथ और पाँव - स्थूल कर्म ; शौच पर  
सम्पूर्ण नियंत्रण

## सुक्ष्मेन्द्रियजीत

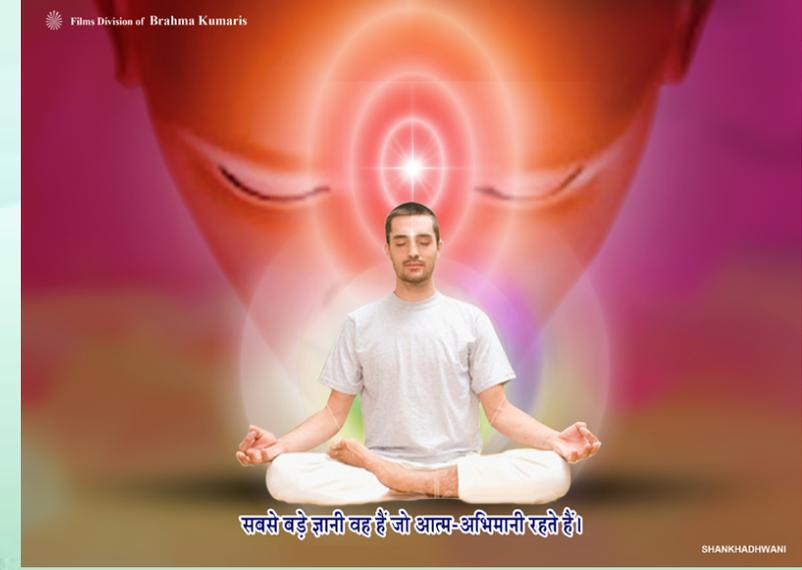
मन ; बुद्धि ; संस्कार - व्यक्तित्व पर आधिपत्य



मन जीते जगत जीत

# योगाभ्यास के क्रमिक सोपान

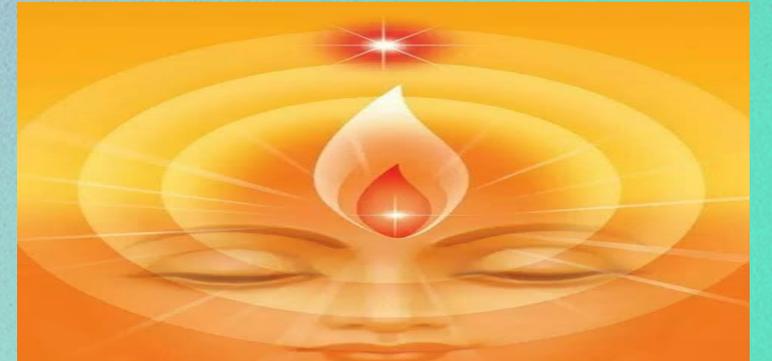
1. जीवात्मा के रूपमें अपनी त्रिस्तरीय अवस्था को इमर्ज करे | अर्थात् अपने स्थूलशरीर एवं उसके साथ संलग्न अपने सूक्ष्म शरीर को देखे और यह संलग्न शरीर के मस्तक के केंद्र स्थान पर स्वयं का एक प्रकाश बिंदु के रूपमें दर्शन करे
2. इन दोनों शरीर से भिन्न मैं एक ज्योतिबिंदु स्वरूप, चैतन्य शक्ति, आत्मा हूँ और दोनों शरीर का मालिक हूँ, नियामक हूँ उसका अहेसासे करे।
3. अपनी पांच ज्ञानेन्द्रियों को रथ के घोड़े के रूपमें अपने सामने इमर्ज करे और क्रमशः एक के बाद एक इन्द्रिय पर अपना आधिपत्य प्रस्थापित करे – शासनकर्ता का अनुभव करे।

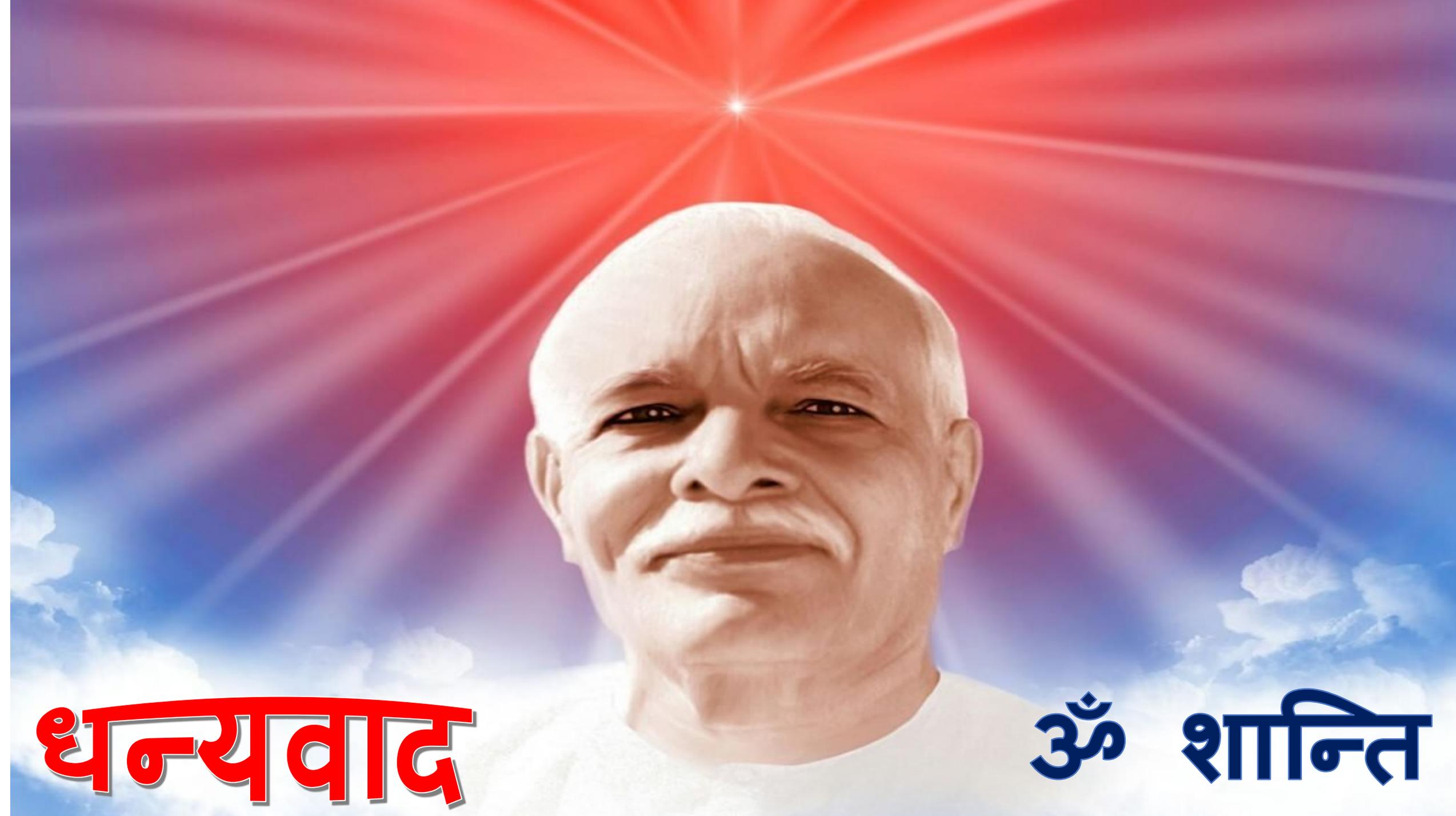


४. अब अपनी कर्मेन्द्रियों को इमर्ज करे और क्रमशः एक के बाद एक उन इन्द्रिय पर अपना आधिपत्य प्रस्थापित करे एवं अपने नियंत्रण में होने का अनुभव करे।

५. उसके बाद चेतन आत्मा की तिन सुक्ष्मेन्द्रियों को अपने सामने इमर्ज करे और मन , बुद्धि और संस्कार पर अपना नियंत्रण स्थापित करे और उन इन्द्रियों का राजन होने की अनुभूति करे।

६. अंत में इन सभी इन्द्रियों से उपराम होने का अभ्यास करे अपनी बिज रूप स्थिति में स्थित हो कर देहातीत एवं इन्द्रियातीत होने का अनुभव करे





धन्यवाद

ॐ शान्ति

