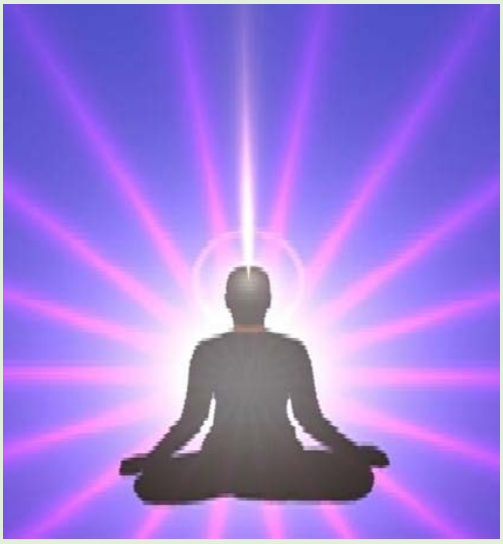
# ज्वालामुखी योग का अभ्यास

## प्रस्तावना:



ज्वालामुखी योग ज्वालास्वरूप अवस्था को सिध्ध करने का योगाभ्यास है| यह राजयोग की उच्चतम अवस्था है, जिसमें आत्मा गहन प्रकाश और शक्ति का अनुभव करती है। इस अवस्था में वह पूरी तरह से देहभान से मुक्त हो जाती है और सर्वशक्तिमान परमपिता शिवबाबा के साथ जुट जाती है। यह राजयोग की तीन अवस्था लगन, मगन और अगन में से अंतिम अगन अवस्था है जिसमें आत्मा के कई जन्मों के पाप नष्ट हो जाते हैं और आत्मा अपनी सतोप्रधान अवस्था को प्राप्त कर लेती है। आत्मा बन्धनों से मुक्त हो जाती है और मुक्ति का अनुभव करती है। इस अवस्था को प्राप्त करना कठिन नहीं है लेकिन निश्चित रूप से विधि विधान के साथ निष्ठापूर्वक योगाभ्यास करने की आवश्यकता है।

## ज्वालास्वरूप योगाभ्यास के कुछ महत्वपूर्ण सोपान:

१. अपने स्थूल एवं सूक्ष्म शरीर के भान को भूल कर आत्मा की स्वस्मृति में एवं अपने बिंदु स्वरुप में स्थित हो जाना।
२. अपनी इन्द्रजीत - जितेन्द्र अवस्था की अनुभूति करना।
३. अपनी चैतन्यता का एवं शाश्वतता का अनुभव करना।
४. आत्मिक स्वरूप में अपनी मास्टर सर्वशक्तिमान स्थिति का अनुभव करना।
५. अपने स्थूल एवं सुक्ष्म शरीर को धरती पर पीछे छोड़ कर अपने बिज स्वरूप मे, प्रकाश बिंदु रूप में अंतरिक्ष में उड़ान भर परमधाम की और प्रयाण करना और बिजरूप में हो रही अंतरिक्ष यात्रा का आनंद लेना।
६. लाल प्रकाश की निराकारी दुनिया परमधाम में बिजरूप अवस्था में स्थित हो जाना और अपने सन्मुख महाज्योति-दिव्यज्योति स्वरूप परमप्यारे बाबा को इमर्ज करना।
७. शक्ति एवं पवित्रता के सागर बाबा में से पवित्रता संपन्न शक्ति के प्रखर वाइब्रेशन चारो और फ़ैल रहे है और कुछ वाइब्रेशन मुझ बिंदु आत्मा में समा रहे है ऐसा मानस दर्शन कर अनुभव करना।
८. मुज में समाये हुए यह वाइब्रेशन अगन ज्वाला में बदल जाते है और उस अगन ज्वाला में मुज आत्मा के कई जन्मो के विकर्मो का खाता भस्म हो रहा है ऐसा अनुभव करना।
९. अंत मे अपनी शांत स्वरूप की स्थिति में स्थित होकर, शांतिधाम में, शांतिसागर बाबा के सानिध्य में परम शांति एवं शीतलता का अनुभव करना और बहुत ही हल्केपन की अनुभूति करना।

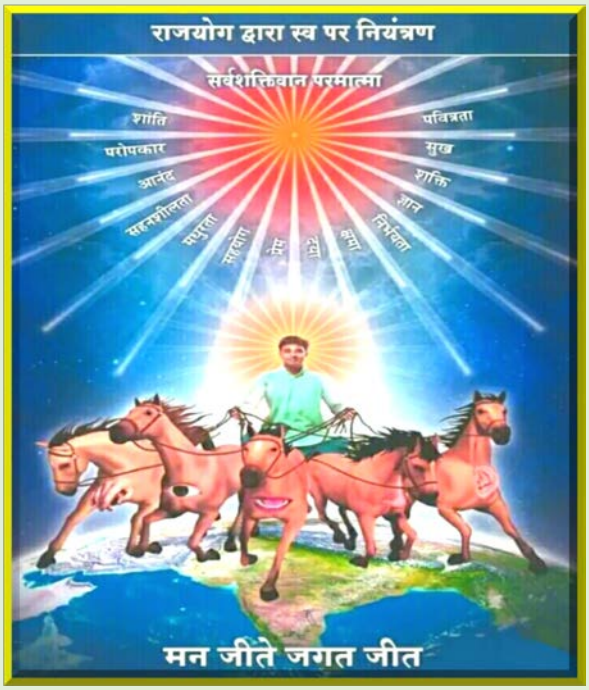
## ध्यान अभ्यास:-

विज़ुअलाइज़ेशन के साथ पुष्टि करें: "मैं आराम दायक मुद्रा में बैठी हूं और शारीरिक और मानसिक रूप से शिथिलता का अनुभव कर रही हूं.... सभी प्रकार के तनाव और चिंता से मुक्त हूं.... अब मैं अपना ध्यान अपने मस्तिष्क के केंद्र पर केंद्रित कर रही हूं और इस जगह पर मैं अपने आप को एक चमकते हुए सितारे के रूप में देख रही हूँ..... मेरा मन और बुद्धि मेरी आत्मा की

क्रियात्मक शक्तियाँ हैं..... धीरे-धीरे मेरे विचार की गति कम हो रही है और मेरा मन अब शांत और स्थिर हो गया है.... अब मेरा मन और शरीर शिथिल हो गया है..... अब मैं स्पष्ट रूप से महसूस कर रही हूं कि मैं एक आत्मा हूं..... मेरे भौतिक और सूक्ष्म शरीर से अलग, मैं पवित्रता स्वरूप शुध्ध आत्मा हूं.....दिव्य प्रकाश और शक्ति का बिंदु हूँ..... यह शरीर मेरी पोशाक मात्र है जो मैं इस विश्व नाटक में अपनी भूमिका निभाने के लिए अपनाती हूं.... यह शरीर नाशवंत है लेकिन मैं आत्मा शाश्वत, सनातन, अजर, अमर, अविनाशी, अविभाज्य, अदृश्य हूं....."

अपने भौतिक शरीर को अपने सामने इमर्ज करे और स्पष्ट रूप से अपने भौतिक शरीर के साथ-साथ अपनी पांच ज्ञानेन्द्रियों का और उससे संबंधित अंगों का मानस दर्शन करें। पुष्टि करना जारी रखें:

"मै इन्द्रजीत - जीतेन्द्र आत्मा हूँ.... मन, बुध्धि और संस्कार मेरी तीन सुक्ष्म इन्द्रियाँ हैं.... उस पर मुज आत्मा का सम्पूर्ण आधिपत्य हैं.... मेरी पञ्च कर्मेन्द्रियों का मैं




शासक हूँ.... मेरी पञ्च ज्ञानेन्द्रियों का राजन हूँ....

आज मुझे मेरे प्यारे बाबा से प्रेरणा मिल रही है कि मैं योग के सर्वोच्च ज्वालारूप, ज्वालामुखी अवस्था में स्थिर हो जाऊं। ताकि मैं अपने कई जन्मों के पापों से मुक्त हो सकूं.... इसके लिए बाबा मुझे परमधाम में मिलने के लिए आमंत्रित कर रहे हैं.... अपनी दिव्य बुद्धि की सहायता से, अब मैं अपने संयुक्त स्थूल और सूक्ष्म शरीर से खुद को अलग कर रही हूं.... अपने स्थूल एवं सुक्ष्म शरीर को धरती पर पीछे छोड़ कर अपने बिज स्वरूपमे - प्रकाशित बिंदु रूप में अंतरिक्ष में उड़ान भर परमधाम की और प्रयाण करती हूँ.... और बिजरूप में हो रही यह अंतरिक्ष यात्रा का आनंद लुट रही हूँ.... अब मैं साकार लोक की सीमा को पार करते हुए परमधाम में स्थित हो गई हूँ.... यहां

अनंत तक चारो और सुनहरी लाल रोशनी फैली हुई है.... लाल प्रकाश की निराकारी दुनिया में मेरे सन्मुख महाज्योति - दिव्यज्योति स्वरूप परमप्यारे बाबा उपस्थित हैं.... शक्ति एवं पवित्रता के सागर बाबा में से लाल रंग के पवित्रता संपन्न शक्ति के प्रखर वाइब्रेशन चारो और फ़ैल रहे है और कुछ वाइब्रेशन मुझ बिंदु आत्मा में समा रहे है.... और मैं आत्मा पवित्रता और शक्ति से चार्ज हो कर भरपूर हो रही हूं.... यहां मुझे अपार शांति का अनुभव हो रहा है.... इस मुक्ति की दुनिया में मुक्तेश्वर बाबा के साथ मुक्ति का अनुभव कर रही हूँ.... प्राण प्यारे बाबा भल आप स्वरूप में ज्योतिर्बिंदु हो, लेकिन गुणों और शक्तिओं के सागर हो.... जिसका मैं सहज अनुभव कर रही हूँ....

जो शक्ति के प्रकम्पन मुज आत्मा में समा रहे हैं वो अब अग्निज्वाला में परिवर्तित हो रहे है.... तीव्र जलती हुई लौ में बदल रहे हैं... उन ज्वाला में मेरे अनेक जन्मो के विकर्म भस्म हो रहे है ऐसा अनुभव हो रहा है.... अब मैं बेहद हल्का और आजाद महसूस कर रही हूं.... अपने को शक्तिशाली महेसुस कर रही हूँ.... मुझे इस अवस्था का अनुभव कराने के लिए मेरे प्यारे बाबा आप का बहुत-बहुत धन्यवाद.... मैं अब मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ.... अब में अपने प्यारे बाबा से विदा लेकर और उसी शक्तिशाली ज्वालामुखी अवस्था को बनाए रखते हुए, साकार जगत में उतर रही हूँ.... में अनेक बन्धनों से एवं बोझो से मुक्त होकर अपने आप को बहुत हलका सा महसूस कर रही हूँ.... अब मैं पृथ्वी ग्लोब के ऊपर, अंतरिक्ष में, मेरी बिजरूप अवस्था में स्थित हो चुकी हूँ.... लाल प्रकाश की शक्तिओं से भरी शक्तिशाली किरणें मुज आत्मा से चारो और फ़ैल रही हैं और सारे ग्लोब को कवर कर रही हैं.... मेरे सभी बिन्दुरूप आत्मिक भाईओं में यह किरणे समा रही हैं और वो भी सर्व शक्तिओं से भरपूर हो रहे हैं.... वो सभी तनाव, चिंता, दर्द और दुःख से मुक्त हो रहे हैं.... वे भी अब जाग रहे हैं.... वे भी बाबा के ज्ञान के बारे में जानने और दिव्यता से भरे सतयुगी देवता जीवन का वर्सा लेने के लिए उत्सुक हैं.... मेरे दिल की उनके प्रति यही शुभ भावना है की सब का शुभ हो.... सब का मंगल हो.... सब का कल्याण हो.... सब बन्धनों से मुक्त हो....

.

**.....ॐ शांति.....शांति.....शांति.....**

**बी. के. प्रफुल्लचंद्र**

**(M) +91 98258 92710**