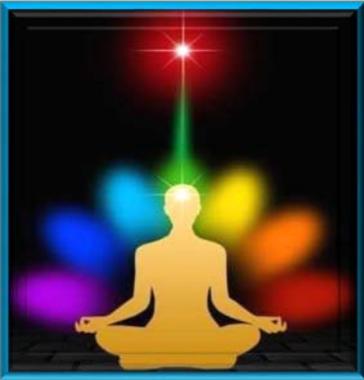


खुद को सकारात्मक स्वरूप में देखना

योगाभ्यास: एकांत में शांति से बैठे... मानसिक तथा शारीरिक रूप से रिलेक्स हो जाइए... गहरी सांस लेना शुरू करें और अपने मस्तिष्क के केंद्र बिंदु पर अपना ध्यान केंद्रित करें.... उसी स्थान पर, अपने मन के चक्षु द्वारा, अपने असली आत्मिक स्वरूप को निहारे.... मस्तिष्क के केंद्र में अपने दिव्य प्रकाश बिंदु स्वरूप को और शक्ति के पूंज स्वरूप को देखीए... इस मानसदर्शन के साथ ये चिंतन करें की....

"मैं एक आत्मा हूँ.... इस पांच निष्क्रिय तत्व से बने इस भौतिक देह से मैं आत्मा भिन्न हूँ.... मैं चमकते प्रकाशबिंदु के रूप में अति सूक्ष्म हूँ... मेरा यह भौतिक देह, इस विश्व नाटक में अपना अभिनय



करने के लिए, एक वस्त्र या साधन मात्र है.... मेरी देह नश्वर है लेकिन मैं आत्मा अजर, अमर, अविनाशी हूँ... ..मूल रूप से मैं, आत्मा मूल्यों,

गुणों और शक्तियों से संपन्न हूँ...."

अपनी कमजोरियों, कमियों, असफलताओं पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, इस बात को सोचें कि हमारे पास कितने सुंदर खजाने हैं, गुण हैं, विशेषताएं हैं, शक्तियां हैं और कितनी सूझ-बूझ (Talents) हैं। और यह सब हमारे भीतर ही हैं। अपने जीवन के सकारात्मक पहलुओं को देखें और उस के प्रति जागरूकता लाएं।

पुष्ठी करना जारी रखें:

"मूल रूप से मैं, आत्मा शान्ति, पवित्रता, प्रेम, खुशी, शक्ति से भरपूर हूँ... इस विश्व नाटक में मेरा पार्ट ऑल राउंड और सबसे अलग है... मेरे स्वर्णिम दुनिया के दैवी अभिनय में मैं 16 कला संपूर्ण था... पूरी तरह से निर्विकारी, मूल्यों और गुणों से भरपूर एवं अहिंसक था... मेरी मूर्तियों की पूजा अभी भी मंदिर में की जा रही है... बाबा का ज्ञान प्राप्त कर, उन्हें याद कर और उनकी श्रीमत अनुसार चलकर मैं सभी विकारों से मुक्त हो रहा हूँ.... जैसे की काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, घृणा, नफरत, प्रतिशोध की भावना इत्यादि.... बाबा ने मुझे सभी दोषों से मुक्त कर दिया है.... मेरे व्यक्तित्व की सभी नकारात्मकता समाप्त हो गई हैं.... और अब मैंने उन सभी मूल्यों, गुणों और शक्तियों को जीवन में धारण कर लिया है, जिससे मैं संतुष्ट और खुश हूँ... अब मैं ईमानदार, सच्चा, प्रमाणिक और खुशखुशाल हूँ.... अब मैंने काफी सकारात्मक भावनाओं को फिर से प्राप्त किया है.... जैसे की धैर्यता, सहनशीलता, प्रेम, करुणा जिसके कारण मैं किसी भी व्यक्ति से अच्छी तरह व्यवहार कर सकता हूँ.... किसी भी परिस्थिति में....

अब मैं अपने वर्तमान और अपने भविष्य को काफी elevated देखता हूँ...."

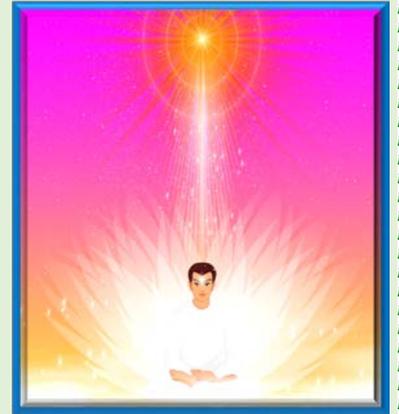
इस तरह से 'आत्म-जागरूक' बनकर यह realize करें कि आपके पास offer करने के लिए बहुत कुछ है, दूसरों को देने के लिए भी बहुत कुछ है। अब, अपनी एक सुंदर प्रतिमा की रचना करें जहां आप भावनाओं से मुक्त अपनी आंतरिक महानता को महसूस करें और देखें। इस बात को discover करें कि आप विशेष और unique हैं। अपने स्वयं के मित्र बनने के लिए वापस आएं। खुद से प्यार करें, अपने को स्वीकार करें और खुद का सम्मान करें। साथ दूसरों के भी जीवन मूल्यों को महत्व दें और उनकी कदर कर इस सूझ-बुझ (perception) के साथ यह निश्चय करना चालू रखें:

"अध्यात्म विज्ञान और राजयोग मेडिटेशन के कोर्स ने, जिसे मैंने ब्रह्मकुमारी संस्था में लिया, मुझ में बहुत गहरा आध्यात्मिक विवेक जागृत किया है.... मैं ने एक नए सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास किया है... अब मैं अपने आप को और बाहरी दुनिया को एक नए दृष्टिकोण से देख सकता हूँ.... जिससे मैं सबसे नकारात्मक व्यक्ति वा परिस्थिती को भी सकारात्मक देख सकता हूँ.... अब मेरा विवेक खुल गया है.... मैं उमंग, उत्साह और साहस से भरपूर हूँ.... जिससे मैं प्रत्येक परिस्थिति को श्रेष्ठ में बदल सकता हूँ.... मेरे अभिगम अब सकारात्मक हो चुके हैं और मैंने अब सिख लिया है कि प्रत्येक परिस्थिति कापरी

कैसे मूल्यांकन किया जाय.... अब मैं कोई भी व्यक्ति वा परिस्थिति के साथ समायोजन (Adjust) कर सकता हूँ... अब मेरे पास काफी धैर्य और सहनशक्ति है, जिससे मैं प्रत्येक परिस्थिति को सहज पार सकता हूँ.... मैंने यह अनुभव किया है कि मैं, आत्मा, मेरे रूहानी पिता, सर्वशक्तिमान, शिव की संतान हूँ... ईश्वर के बारे में मेरी धारणाएं अब इतनी स्पष्ट हैं कि मुझे लगता है कि सर्वशक्तिमान हमेशा मेरे साथ हैं और वो मुझे मार्गदर्शन कर रहे हैं... वह मेरी शक्ति हैं... अब मैं किसी भी तरह के भय से मुक्त हूँ... कोई भी परिस्थिति, कोई भी घटना, कोई भी व्यक्ति अब मेरी सहमति के बिना मुझे दुखी नहीं कर सकता है..."

इस तरह सर्व शक्तिमान रूहानी पिता शिवबाबा के सानिध्य का अनुभव करते हुए अपने आप को सकारात्मक एवं रचनात्मक रूप

देखिए। अब आप अपने को हल्का, सुरक्षित, और सलामत महसूस करें।



----- ॐ शान्ति -----

ब्र. कु. प्रफुल्लचन्द्र

(M) +91 98258 92710