समस्या में उलझी हुई आत्मा का सशक्तिकरण एवं उसके चारों और सुरक्षा कवच का निर्माण

ध्यान का अभ्यास:

आरामदायक स्थिति में बैठे और कुछ गहरी गहरी साँस लेते हुए अपने शरीर और मन को शिथिल कर दे.... मन को, सांस की क्रिया पर एकाग्र कर, शांत और स्थिर करें.... अब अपने ध्यान को सांस पर से उठा कर अपनी भृकुटी के मध्य में केन्द्रित करें.... और उस स्थान पर अपने आपको एक दिव्य प्रकाशित ज्योतिबिन्दु के रूप में देखीए (Visualization).... *अब दृढ़ता पूर्वक ये संकल्प करें.....*

"मैं एक आत्मा हूं... एक चमकता सितारा हूँ,... मेरे भौतिक और सूक्ष्म शरीर से मैं आत्मा अलग हूँ... वे दोनों शरीर, इस विश्वनाटक में मेरी भूमिका निभाने के लिए, मेरे लिए वस्त्र मात्र हैं... मैं आत्मा मेरे रूहानी पिता सर्व शक्तिमान शिवबाबा की शाश्वत संतान हूँ.... जो सभी शक्तियों और गुणों के सागर हैं... आज मेरी यह इच्छा है कि मैं डबल लाइट फ़रिश्ता स्थिति को प्राप्त कर के सूक्ष्मवतन मे जाऊ और अव्यक्त बापदादा से मुलाकात कर शक्तिओं से भरपूर हो जाऊं...."

अपने सामने प्रकाश से चमकते हुए सफेद मानसिक परदे को इमर्ज करें और उस पर अपना ध्यान केंद्रित करें। अब उस पर अपने संपूर्ण डबल लाइट फ़रिश्ता स्वरुप को प्रोजेक्ट करें। उसे तब तक ध्यान से देखते रहें जब तक कि अपनी वो छबि स्पष्ट और स्थिर न हो जाए।

"अब मैं अपने इस प्रक्षेपित सूक्ष्म शरीर के ललाट के केंद्र में बैठकर, उस स्वरूप में अंतरिक्ष में उड़ कर, सूक्ष्म वतन की ओर जा रही हूँ.... पृथ्वी ग्रह, पूरा सौरमंडल और आकाशगंगाऐ मेरे पीछे छुट रही हैं.... इस सूक्ष्मस्वरुप की यात्रा का मुझे अनहद आनंद हो रहा हैं.... अब मैं सूक्ष्मलोक में हूं, जो चमकदार रोशनी से भरा हुआ है... यह कितनी खूबसूरत दुनिया है.... बापदादा एक सुंदर बगीचे में मेरा बेसब्री से इंतजार कर रहे है... कितना सुंदर और मनभावन बगीचा है!!!... अब मैं बापदादा के पास जाकर ठीक उनके सामने बैठ जाता हूँ.... बापदादा की शक्तिशाली दृष्टि मुज पर पड रही हैं.... और मैं बापदादा के साथ रूह-रिहान करता हूँ.....

"ओ मेरे मीठे बापदादा, मैं आपके बच्चों की, जो की मेरे अपने आत्मिक भाई हैं, उनकी सेवा करना चाहता हूँ.... जो कई समस्याओं का सामना कर रहे हैं.... उनको जरुरी शक्तियां तथा मेरी सकारात्मक भावनाएं देकर मदद करना चाहता हूँ, जिनसे वह आत्माएं रोगमुक्त और स्वस्थ हो जाएं..... और समस्याओं से भी मुक्त हो जाएं.... मेरे अति प्रिय बाबा, मैं आपसे शक्तियों तथा गुणों से संपन्न तथा भरपूर होने आया हूँ.... जिससे इन गुणों और शक्रियों को मैं अपने समस्याओं से ग्रसित आत्मिक भाईयों को बाँट शकूं....

अब मैं यह महसूस कर रहा हूँ कि बाबा मुझे शक्तिशाली तरंगे भेज रहे हैं और

इन शक्ति तरंगों द्वारा मैं विभिन्न शक्तियों से चार्ज हो रहा हूँ..... जैसे कि सामना करने की शक्ति, सहनशक्ति, समाने की शक्ति, सहयोगशक्ति, इत्यादि| मैं सकारात्मक भावनाओं से भी चार्ज हो रहा हूँ जैसे की स्वार्थहीन प्रेम, करुणा, परानुभूति (sympathy), धैर्यता, इत्यादि.... बापदादा आपका बहुत-बहुत शुक्रिया मेरा संपूर्ण सशक्तिकरण करने के लिए..... अब मैं आपसे विदा लेता हूँ, जिससे मैं अपने आत्मिक भाईयों को आवश्यक शक्तियां तथा भावनाओं को बाँट शकुं.....

अब मैं सूक्ष्मलोक से जा रहा हूँ और स्थूल दुनिया में अपनी फ़रिश्ता स्थिति में प्रवेश कर रहा हूँ और अंतरिक्ष में स्वयं को स्थित करता हूँ..... अब उन आत्मिक भाइयों को अपनी द्रष्टि के सामने लाएं जिन्हें प्रकाश तथा शक्तियों की जरुरत हैं..... और उनसे पुरे निश्चय के साथ रूह-रिहान करें....

"मैं एक मास्टर सर्वशक्तिवान आत्मा हूँ..... मैं मास्टर मुक्तिदाता फ़रिश्ता हूँ..... मुझ आत्मा से शक्तियों की तथा सकारात्मक भावनाओं की शक्तिशाली तरंगे निकल रही हैं..... और उन आत्माओं पर केन्द्रित हो रही हैं..... यह तरंगे उन आत्माओं में समां रही हैं और वो सर्व शक्तियों से भरपूर हो रही हैं..... जैसे कि सहनशक्ति, सामना करने की शक्ति, समाने की शक्ति.... और साथ-साथ सकारात्मक भावनाएं जैसे कि धैर्यता, प्रेम, करुणा तथा परानुभूति (sympathy) से भी संपन्न हो रही हैं.... धीरे-धीरे वो आत्माएं समस्याओं से बाहर निकल रही हैं.... और मुक्त हो रही हैं.... अब नए आत्म-विश्वास तथा दृढ मनोबल के साथ वे सब जीवन की सभी चुनौतियों का सामना करने के लिए समर्थ हैं.....

उस आत्मिक भाई को निरंतर अपनी द्रष्टि के सामने रखे और उस की सुरक्षा के लिए शक्तिशाली तरंगे भेजना जारी रखें| ये मनोचित्रण करें कि ये शक्तिशाली तरंगे उस आत्मा के चारों ओर एक तेजोमय, चमकता हुआ और बहुत शक्तिशाली सुरक्षा कवच बना रही हैं|

उस सुरक्षा कवच में अब मेरा वो आत्मिक भाई संपूर्ण रूप से सुरक्षित हैं.... तथा दुष्ट आत्माओं के सभी तरह के दुष्ट एवं नकारात्मकत प्रभाव से मुक्त हैं..... बाबा की दया द्रष्टि तथा कृपा से वे सभी स्वस्थ और सुरक्षित हो रहे हैं.... समस्याओं से और बिमारियों से छुटकारा पा रहे है..... अब हर द्रष्टिकोण से वो नोर्मल हो रहे हैं..... बाबा आपका बहुत बहुत शुक्रिया....

आप किसी आत्मा की विशेष समस्या के लिए इस ध्यान की विधि को लंबा भी कर सकते है|

नोट: इस तरह से, एकांत में बैठकर और अपनी भावनाओं को जोड़कर इस अनुभव को बढ़ा सकते हैं| किसी भी समस्या वाली व्यक्ति के लिए, यदि इस प्रयोग को 2 - 3 सप्ताह तक किया जाए तो निश्चित रूप से आपको इच्छित परिणाम मिलेगा|

----- 0 ---- 0 -----

बी.के.प्रफुल्लचंद्र

WhatsApp +91 98258 92710