रोगग्रस्त और निराश लोगों का सशक्तिकरण

योगाभ्यास के क्रमिक सोपान

1. अपने शरीर और शारीरिक सम्बन्धों से न्यारे हो कर आत्म-अभिमानी अवस्था में स्वयं को स्थिर करना।
2. अपनी संपूर्ण डबल लाइट फ़रिश्तापन की अवस्था को अपने मनसपटल पर प्रक्षेपित कर उस अवस्था में स्थिति हो जाना|
3. इस फरिश्ता स्वरूप में सुक्ष्मवतन में अव्यत बापदादा के सन्मुख उपस्थित होना। और अलग - अलग शक्तिओं; जैसे कि सहनशक्ति, सामना करने की शक्ति, समेटने की शक्ति, निर्णय शक्ति इत्यादि; एवं सकारात्मक भावनाए; जैसे कि धैर्य, प्रेम, सहानुभूति इत्यादि; से स्वयं को सशक्त और समृद्ध करना।
4. सूक्ष्मवतन को छोड़ साकार जगत में प्रवेश करना और जिस अस्पताल को आपने पसंद किया है उसके उपर अंतरीक्ष में स्थित होना|
5. उपर प्राप्त की गई शक्तियों और भावनाओं को उन दर्दियो को प्रदान करना जो रोगग्रस्त तथा निराश हैं |

योगाभ्यास:

आरामदायक मुद्रा में बैठें और अपने शरीर और मन को, कुछ गहरी साँसें लेते हुए, शिथिल कर दें और किसी भी प्रकार का तनाव हो तो मन से निकाल दें। अपना पूरा ध्यान ललाट के मध्य में केंद्रित करें और उस स्थान पर स्वयं को एक दिव्य और चमकदार ज्योतिबिंदु के रूप में देखने का प्रयास करें।

इस मानस दर्शन के साथ अब यह निश्चित करें की.....

" 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 रूहानीपिता सर्वशक्तिमान 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 ठीक सामने बैठ

जाता हूँ... ओ मेरे मीठे बापदादा मैं आपके बच्चों की, जो रोगग्रस्त हैं और जिनका जीने का उत्साह टूट गया है, उन्हें पर्याप्त शक्ति और सकारात्मक भावनाओ का उपहार देकर उनकी सेवा करना चाहता हूँ... ताकि वे सब बिमारी से मुक्त हो सकें और स्वस्थ हो जाएँ..... प्यारे बाबा, कृपया मुझे अपनी शक्तियों और मूल्यों से समृद्ध और सशक्त बनाएं, ताकि मैं मेरे उन बीमार और निराश आत्मिक भाइयों को स्वस्थ वा बिमारी से मुक्त कर सकूं...."

"अब मैं महसूस और अनुभव कर रही हूँ कि बाबा मुझे शक्तिशाली प्रकंपन भेज रहे हैं और इन प्रकंपनों से मैं विभिन्न शक्तियों और सकारात्मक भावनाओं से संपन्न हो रही हूँ..... मुझे पूरी तरह से सशक्त बनाने के लिए बापदादा आपका बहुत-बहुत धन्यवाद... प्यारेबाबा अब मैं, अपने जरूरतमंद आत्मिक भाइयों को इन शक्तियों से ठीक करने के लिए आपसे विदाई लेता हूं... मैं अब सूक्ष्मवतन को छोड़कर साकारी दुनिया में फिर से प्रवेश कर रहा हूं... और अस्पताल के उपर लाइट

हाउस स्वरूप में स्थिर हो रहा हूं..... "

(अस्पताल के वार्डों में जहां उनका इलाज हो रहा है, वहां बिस्तरों पर लेटे हुए रोगग्रस्त और अवसादग्रस्त रोगियों को इमर्ज करें और अब पुष्टि करे की)

"मैं मास्टर सर्वशक्तिमान आत्मा हूं... मैं मास्टर मुक्तिदाता फरिश्ता हूं... सुप्रीम सर्जन शिवबाबा से प्राप्त विविध शक्तिओं के शक्तिशाली स्पंदन मुझ से निकल रहे हैं..... और मेरे आत्मिक भाइयों की ओर केंद्रित हो रहे हैं और उन में समा रहे हैं...उनके विकार्मो का बोज और कर्मभोग समाप्त हो रहे हैं.... वे सहन करने की शक्ति, सामना करने की शक्ति, साथ साथ समाने की शक्ति प्राप्त कर रहे हैं और भरपूर हो रहे हैं... धैर्य, प्रेम, सहानुभूति और परानुभूति जैसी सकारात्मक भावनाए भी मिल रही हैं.... धीरे-धीरे वे सब अपने दर्द और दुखों से मुक्त हो रहे हैं.... वे सदा के लिए स्वस्थ और रोगमुक्त हो रहे हैं... अब उनके पास पर्याप्त शक्ति है.... नए आत्मविश्वास और इच्छा शक्ति के साथ, वे सभी अब जीवन की किसी भी चुनौती का सामना करने के लिए तैयार हैं..."

नोट : इस प्रकार एकांत में बैठकर किसी भी रोगग्रस्त या दुखी व्यक्ति के लिए यदि यह प्रयोग नियमित रूप से 2 से 3 सप्ताह तक किया जाए तो निश्चित ही आपको सकारात्मक परिणाम प्राप्त होगा।

------ ॐ शांति ------

बी के प्रफुलचंद्र

(M) +91 98258 92710