तीन देवियों के स्वरूप में हमारी यादगार पर योगाभ्यास

आइए आज हम सरस्वती के रूप में, दुर्गा के रूप में और लक्ष्मी के रूप में हमारी यादगार की अनुभूति के लिए योगाभ्यास करेंगे

आराम से बैठें और कुछ गहरी सांसों के साथ देह को ढीला छोड़ दें। अब अपना ध्यान अपने मस्तिष्क के केंद्र पर केंद्रित करें। इस स्थान पर स्वयं को ज्योतिर्बिंदु के रूप में देखीए और अपने आत्मिक स्वरूप का अनुभव करें। अब यह निश्चय करें कि .....

"मैं एक आत्मा हूं..... दिव्य प्रकाश और शक्ति का बिंदु हूँ..... मेरे भौतिक और सूक्ष्म शरीर से अलग, मैं शांतिपूर्ण, शुध्ध आत्मा हूं..... यह शरीर मेरी पोशाक मात्र है जिसे मैं इस विश्व नाटक में अपनी भूमिका निभाने के लिए अपनाती हूं.... मैं इस भौतिक शरीर के माध्यम से अपने आप को अभिव्यक्त करती हूं और अभिनय करती हूं.... यह शरीर नाशवंत है लेकिन मैं आत्मा शाश्वत, सनातन, अजर, अमर, अविनाशी, अविभाज्य, अदृश्य हूं.... मेरा चैतन्य प्रकाशबिंदु के रूप में अस्तित्व अनादी समय से है और अनंत काल तक बना रहेगा..... मेरा न कोई आदि है, न कोई अंत है..... मैं अनादि, अनंत हूँ.....यह विश्व नाटक भी अनादि है और अविनाशी है..... इस अनादि-अविनाशी नाटक में मेरा पार्ट भी अनादि - अविनाशी है.... इस चक्रीय विश्व नाटक में मेरा अभिनय भी सृष्टिचक्र के आदि से लेकर अंत तक का है....

सृष्टिचक्र के संगम युग पर जब परमात्मा शिव, ब्रह्मा तन में अवतरित होकर के मुझे ज्ञान और योग की शिक्षा से उजागर करते हैं, तब मेरा सशक्तिकरण होता है..... और मैं आत्मा अनेक गुणों और शक्तिओं से सम्पन्न होती हूँ..... विषय विकारों पर विजय प्राप्त कर मायाजित बनती हूँ.... मेरी पाँच कर्मेन्द्रिय, पाँच ज्ञानेन्द्रिय एवं तीन सुक्ष्मेंद्रिय पर मेरा पूर्णरूप से नियंत्रण होता है..... मैं जीतेंद्र, इंद्रजीत हूँ..... ज्ञान की समझ और योग की शक्ति के समन्वय से में किसी भी परिस्थिति का सहज सामना कर सकती हूँ ,,,,,, में अब समाधान स्वरूप और विघ्नविनाशक आत्मा हूँ..... में आत्मा महादानी, वरदानी, विश्वकल्याणी बन सारे विश्व की आत्माओं की सेवा करती हूँ..... इसीलिए द्वापरयुग से मेरी यादगार अनेक देवी देवता के स्वरूप में है.....

मेरी यादगार कमलासनधारी, वीणावादिनी सरस्वती के रूप में है..... प्यारे शिवबाबा जब से मैं आत्मा आपके दिये हुए ज्ञान और योग की शिक्षा से उजागर हुई हूँ, तब से मैं त्रिनेत्री, त्रिकालदर्शी होने का सहज अनुभव कर रही हूँ..... अब मेरा जीवन कमल फूल समान पवित्र बन गया है..... मैं पवित्रता से संपन्न आत्मा होने का अनुभव कर रही हूँ.... ज्ञान से सम्पन्न मैं आत्मा सारे विश्व की आत्माओं को संकल्प, वाणी और मेरे कर्म से, ज्ञान से उजागर कर रही हूँ.... मेरा जीवन मोती चुगने वाले हंस के समान सकारात्मक हो गया है.... इसीलिए मेरी यादगार हंस पर सवार, कमल आसनधारी, ज्ञान वीणावादिनी देवी सरस्वती के रूप में है.... मैं खुद देवी सरस्वती होने का सहज अनुभव कर रही हूँ....

राजयोग के नियमित अभ्यास से अनेक शक्तिओं से सम्पन्न हुई मैं आत्मा, अनेक अस्त्र-शस्त्र धारिणी, माँ दुर्गा होने का भी अनुभव कर रही हूँ..... जब मेरे प्यारे शिवबाबा संगमयुग पर मुझे ज्ञान और योग रूपी अनेक अस्त्र शस्त्र से सज्ज करते हैं, तब मैं आत्मा इन शस्त्रो से विकारों रूपी माया से युद्ध करती हूँ.... और माया पर विजय प्राप्त करती हूँ.... विषय-विकारों पर विजय प्राप्त करती हूँ.... इसीलिए विकराल विकारों रूपी सिंह पर सवार, अनेक अस्त्र-शस्त्र धारिणी माँ दुर्गा के रूप में मेरी यादगार है.... आज मैं खुद, शिवशक्ति के रूप में, माँ दुर्गा होने का अनुभव कर रही हूँ....

मेरा गायन धन की देवी महालक्ष्मी के रूप में भी होता है..... परमात्मा के दिए हुए ज्ञान रूपी धन से मैं आत्मा जब सम्पन्न बनती हूँ, तब मैं गुणों से और शक्तिओं से समृद्ध होने का अनुभव करती हूँ..... इस ज्ञानरत्न रूपी धन को जब में विश्व की हर आत्माओं को बांटती हूँ और उनको भी ज्ञान से उजागर करती हूँ, तब मैं खुद महालक्ष्मी होने का सहज अनुभव करती हूँ.... गृहस्थ में रहते हुए भी मेरा जीवन कमल फूल समान पवित्र होने कारण मेरे महालक्ष्मी स्वरूप को कमल पर दिखाया गया है..... मैं आत्मा महालक्ष्मी रूप में कमल आसिन होने का एवं वरदानी होने का अनुभव कर रही हूँ....

ओम.... शांति..... शांति..... शांति.....

\