**स्वयं का सशक्तिकरण करने के लिए योगाभ्यास**

अपने शरीर को रिलैक्स कर सीधा हो कर बैठे। अपने ध्यान को दो भृकुटी के बीच केन्द्रित कीजिए, जहां हम तिलक लगाते हैं। इस स्थान पर अपने आप को एक बहुत शक्तिशाली चमकते हुए सितारे के रूप में देखिए। पॉइंट ऑफ लाइट इन द सेंटर ऑफ फोरहेड। अब दृढ़ता पूर्वक संकल्प करें.....

 पाँच तत्वों से बने हुए इस नाशवंत शरीर से भिन्न मैं एक चैतन्य शक्ति आत्मा हूँ….. मैं आत्मा मेरे मन और बुद्धि की मालिक हूँ..... पाँच कर्मेन्द्रियों की और पाँच ज्ञानेन्द्रियों की अधिपति हूँ..... मैं आत्मा मूलभूत रूप से शक्ति स्वरूप हूँ..... शक्ति का स्रोत हूँ..... मैं आत्मा हमेशा सही और समर्थ सोचती हूँ….. कम बोलती हूँ लेकिन सत्य और मीठा बोलती हूँ….. मैं आत्मा सत्कर्म में व्यस्त रहती हूँ..... इसीलिए मैं हमेशा शक्तियों से संपन्न रहती हूँ..... मेरे सामने आती हर समस्या का सही समाधान, सही समय पर सही शक्तियों का प्रयोग कर, मैं सरलता से कर लेती हूँ..... जहां सहन करना होता है वहाँ सहन कर लेती हूँ..... जहां सामना करने की जरूरत होती हैं वहाँ सामना करती हूँ..... जहां समाने की जरूरत होती हैं वहाँ समाने की शक्ति का प्रयोग कर लेती हूँ..... सर्वशक्तिमान परमात्मा की संतान, मैं आत्मा मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ..... राजयोग के अभ्यास से जब मैं अपनी फरिश्तापन वा बीजरूप स्थिति में स्थित हो जाती हूँ, तब मैं आत्मा ब्रह्मांड में कहीं पर भी आवागमन करने के लिए सक्षम हो जाती हूँ..... इस अवस्था में मैं लाइटहाउस और माइटहाउस होने का सहज अनुभव करती हूँ…..

 अब मैं आत्मा अपने स्थूल और सूक्ष्म शरीर को धरती पर पीछे छोड़ ते हुए, अपनी बीजरूप, बिंदुरुप अवस्था में तीव्र गति से परमधाम की और जा रही हूँ..... समग्र साकारलोक मेरे पीछे छूट गया हैं..... अब मैं परमधाम में प्रवेश कर चुकी हूँ..... यहाँ चारों ओर सुनहरा लाल प्रकाश फैला हुआ हैं..... मेरे सन्मुख महाज्योति स्वरूप प्यारे शिवबाबा उपस्थित हैं..... शक्तिसागर प्यारे शिवबाबा से विविध शक्तियों की किरणें चारों ओर फैल गई हैं..... यह शक्ति की कुछ किरणें मुझ आत्मा को भी स्पर्श कर रही हैं, और मेरे में समा रही हैं..... मैं आत्मा अनेक शक्तियों से भरपूर होती जा रही हूँ..... प्यारे शिवबाबा के सांनिध्य में, मास्टर सर्वशक्तिमान होने का सहज अनुभव, कर रहा हूँ….. प्यारे बाबा, मुझे शक्तियों से संपन्न करने के लिए, आपका लाख लाख शुक्रिया..... प्यारे बाबा अब मैं सारे विश्व को शक्तिओं से सम्पन्न करने के लिए, आप की अनुमति ले कर, जा रही हूँ..... मैं ज्योति बिंदु आत्मा परमधाम को छोड़ कर साकारी लोक में प्रवेश कर रही हूँ..... बहुत ही तीव्र गति से मैं सूर्य मण्डल की ओर जा रही हूँ..... अब मैंने सूर्य मण्डल में प्रवेश कर लिया हैं..... पृथ्वी ग्लोब के ऊपर मैं जगमगाती ज्योति आत्मा अब स्थित हो चुकी हूँ..... मुझ बिंदु आत्मा में से चारों ओर अनेक शक्तियों से संपन्न किरणें फैल रही हैं..... और वो शक्तिओं की किरणें पृथ्वी पर के प्रकृति के हर तत्व में समा रही हैं..... विश्व की हर मनुष्य आत्मा में भी समा रही हैं..... और समग्र विश्व का सशक्तिकरण हो रहा हैं..... हर मनुष्य आत्मा अनेक शक्ति यो से सम्पन्न हो रही हैं..... मैं सर्व शक्तिसंपन्न आत्मा होने का अनुभव कर रही हूँ..... ओम शांति….. शांति…… शांति…..