

आओ बच्च्ये

आओ बच्च्ये



आओ बच्चे



स्पार्क (SpARC)

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

एवं

राजयोग एज्युकेशन एवं शोध प्रतिष्ठान

<u>क्र.स.</u>	<u>विषय सूची</u>	<u>पृष्ठ संख्या</u>
1.	योगाभ्यास के समय मानस-दर्शन	4
2.	सिद्धान्त	5
3.	अशरीरी स्थिति का अनुभव	6-7
4.	वतन में बापदादा के पास जाना	8-9
5.	अस्पताल में वायब्रेशनस फैलाना	10-11
6.	निराश व बीमार आत्मा को सकाश देना	12-13
7.	बाबादादा की छत्रछाया का अनुभव करना	14-15
8.	सुरक्षित सफ़र के लिए	16-17
9.	धरती को शुद्ध करना	18-19
10.	विश्व के ग्लोब को सकाश देना	20-21
11.	किसी शहर या देश को वायब्रेशन देना	22-23
12.	कर्म करते हुए बाबा की उपस्थिति का अनुभव	24-25
13.	फ़रिश्ता स्वरूप का अनुभव	26-27
14.	सुख निद्रा में सो जाना	28-29
15.	हमारा लक्ष्य	30

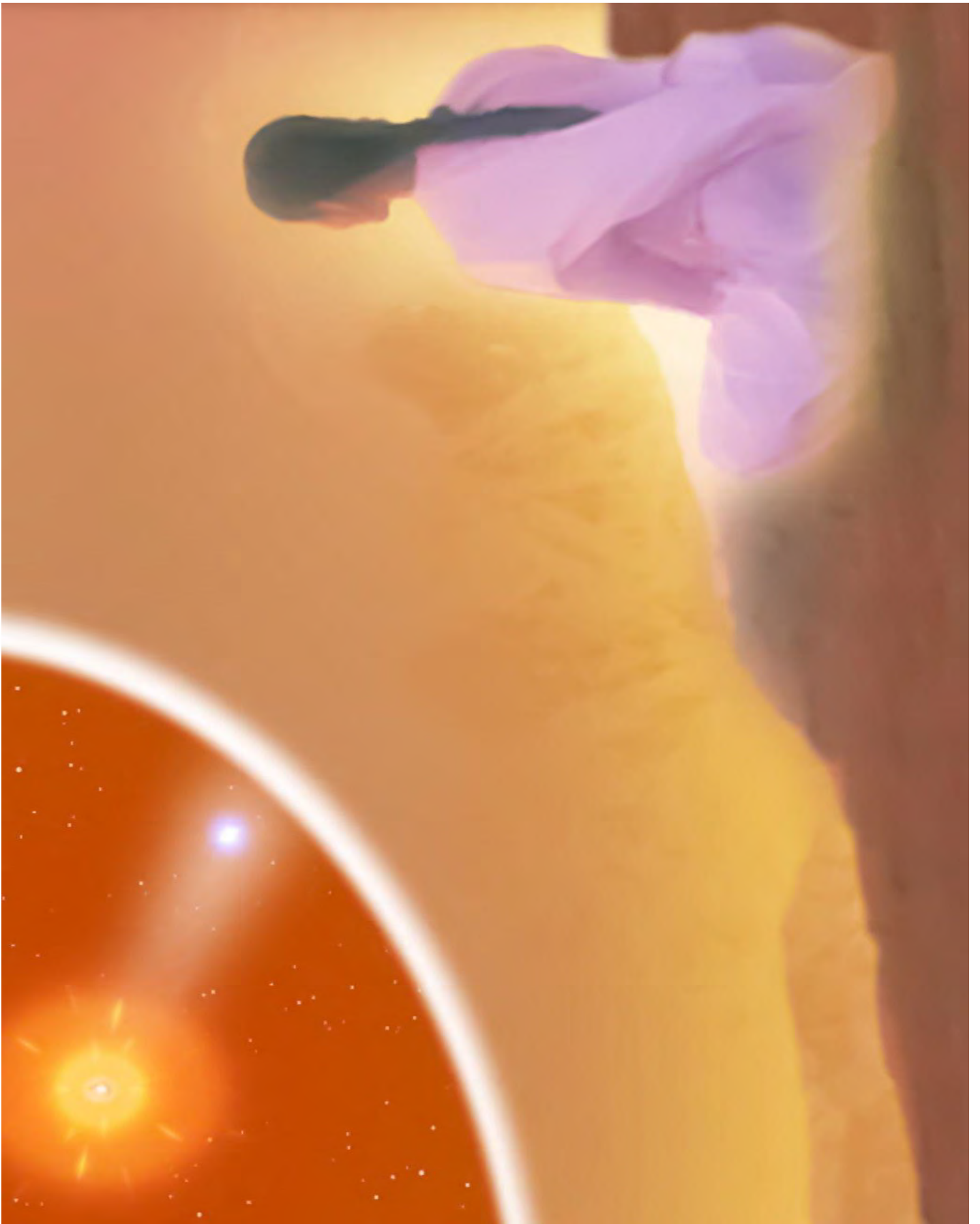
योगाभ्यास के समय मानस-दर्शन (विजुवलाइजेशन)

जब कभी हम किसी ऐसी वस्तु के बारे में सुनते हैं जिसे हमने पहले कभी देखा नहीं है तो अमूमन हमारे मानस-पटल पर उस वस्तु की एक काल्पनिक रूप-रेखा उभरने लगती है कि वह वस्तु कैसी दिखती होगी। यही बात राजयोग के साथ भी लागू होता है। राजयोग के अन्तर्गत हमें बहुत सी ऐसी बातें बताई जाती हैं जिन्हें इन चर्म-चक्षुओं से नहीं देखा जा सकता। जैसेकि आत्मा, परमात्मा, परमधाम, सूक्ष्म वतन इत्यादि। राजयोग के अन्तर्गत हमें जो ज्ञान दिया जाता है उस आधार पर यदि हम अपनी कल्पना-शक्ति को एक निश्चित दिशा में मोड़ दें तो यह कल्पना-शक्ति, जिसे तकनीकी भाषा में 'मानस-दर्शन' या 'विजुवलाइजेशन' कहते हैं, हमारे अनियंत्रित संकल्पों को नियंत्रित करने का एक अच्छा साधन बन सकता है।

इस संक्षिप्त लेख के माध्यम से, विजुवलाइजेशन के पीछे आखिर क्या सिद्धान्त है, उसे समझने की कोशिश करेंगे। साथ ही साथ हम कुछ महत्वपूर्ण विजुवलाइजेशन्स के बारे में भी चर्चा करेंगे जिनका प्रयोग प्रतिदिन की दिनचर्या में समय प्रति समय किया जा सके।

सिद्धान्त

हम जब कभी किसी एक सकारात्मक संकल्प पर एकाग्र होते हैं अथवा हमारे मन में किसी एक ही विषय से संबंधित अनेकानेक सकारात्मक विचार चल रहे होते हैं तो हमारे आस-पास का वातावरण उसी तरह के प्रकम्पन से भर जाता है अर्थात् हमारे चारों ओर उसी तरह के सकारात्मक प्रकम्पन फैल जाते हैं तथा हमें अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में मदद प्रदान करते हैं। यदि हम इन सकारात्मक संकल्पों के साथ-साथ अपने मानस-पटल पर उसी के अनुरूप एक दृश्य भी तैयार करें, उसे देखें (विजुवलाइज करें) और अनुभव करने की कोशिश करें तो हमारे आस-पास का वातावरण और अधिक शक्तिशाली बन जायेगा। इस संबंध में बाइरन (Byron) ने भी कहा है कि - “विचार भी वस्तु हैं” और उनका यह कथन बिल्कुल सत्य है। इस तरह हमारे आस-पास जो शक्तिशाली वातावरण तैयार होता है वह हमें इस भौतिक जगत से, पाँच तत्वों के बन्धन से परे जाने में मदद करेगा। इसके द्वारा हम पाँच तत्वों द्वारा उत्पन्न सर्व प्रकार के हठों पर विजय प्राप्त कर सकते हैं।



चित्र- अशरीरी स्थिति का अनुभव।

स्वमान- मैं बाप समान अशरीरी आत्मा हूँ।

चिन्तन- अच्छे योग के लिए देह, देह के पदार्थ, दैहिक-संबंध आदि के बंधन से उपराम होना अति आवश्यक है। तभी हम एक अच्छा योगी बन पायेंगे। यह योग की प्रथम सीढ़ी है। इसके लिए अभ्यास की आवश्यकता है। बार-बार अपने को यह महसूस कराना कि मैं देह नहीं बल्कि एक आत्मा हूँ। चलते-फिरते, कर्म-करते, खाते-पीते.... हर समय इस अभ्यास की जरूरत है। यह हमारे योग को सहज करेगा।

अभ्यास- यह देह एक कुटिया है..... इसमें मैं आत्मा हीरा चमक रहा हूँ.... मुझसे रंग - बिरंगी किरणें निकल इस शरीर में चारों ओर फैल रही हैं। मेरे अंग-अंग में समा रही हैं। इससे मन निर्विकल्प, तन निरोगी और वृत्ति पवित्र बनती जा रही है। देह और देह की दुनिया को भूल अन्तर्मुखता की गुफा में बैठ अपने दिव्य स्वरूप को देखें।

प्रतिदिन कम से कम तीन बार इसका अभ्यास करने से आत्मिक-दृष्टि सहज अनुभव होगी। शरीर को कोई व्याधि आने पर यह अभ्यास करने से उस व्याधि के दर्द से सहज उपराम हो सकते हैं।

महावाक्य- यदि तुम संसार में शान्ति के वायब्रेशन्स फैलाना चाहते हो तो इस देह से न्यारे बन अशरीरी हो जाओ।



चित्र- वतन में बापदादा के पास जाना ।

स्वमान- तुम फरिश्ते संसार के लिए वरदान हो ।

चिन्तन- संसार की बेहद सेवा के लिए फरिश्तेपन का अभ्यास जरूरी है । हम अपने फरिश्ता-स्वरूप द्वारा कम समय में अधिक से अधिक आत्माओं की सेवा कर सकते हैं । विहंगमार्ग की सेवा कर सकते हैं ।

अभ्यास- धीरे-धीरे मैं आत्मा इस शरीर से अलग होकर वतन में बापदादा की ओर जा रही हूँ । उड़ते- उड़ते मैं नूर बन बापदादा के नयनों में समा जाती हूँ और बाबा अपनी पलकों में मुझे छुपा लेते हैं ।

बाबा को भोग लगाते समय इसका अभ्यास करें । भोग की थाली लेकर बापदादा के पास पहुँचकर उन्हें प्यार से भोग स्वीकार कराकर नीचे आना ।

महावाक्य- फरिश्ता वो है जो सदा डबल लाइट रहे और एक सेकेण्ड में उड़कर वतनवासी हो जाए ।



चित्र- अस्पताल में वायब्रेशनस फैलाना।

सवमान- मैं मास्टर सुखदाता हूँ।

चिंतन- मैं सुखदाता बाप का बच्चा मास्टर सुखदाता हूँ। मुझे संसार की सर्व दुखी-अशान्त आत्माओं के दुख-दर्द को मिटाना है। सब दुखी-अशान्त आत्मायें मुझे पुकार रही हैं - “हे सुखदाता हमें सुख दो।”

अभ्यास- मैं मास्टर सुखदाता आत्मा इस देह से निकलकर अपने लाईट की काया में एक अस्पताल में प्रवेश करती हूँ। इस अस्पताल में सभी रोगी बहुत दुखी और निराश दिखाई दे रहे हैं। मैं बाबा से सुख और शक्तियों की किरणें लेकर उन सबको दे रही हूँ। जैसे-जैसे ये किरणें उनपर पड़ रही हैं उनकी बीमारियाँ खत्म होती जा रही हैं। दुख-दर्द मिटते जा रहे हैं और सभी बहुत प्रसन्न होते दिखाई दे रहे हैं।

महावाक्य- यह अभ्यास हमें रोज अवश्य करना चाहिए। इस अभ्यास से सर्व के प्रति रहम, दातापन और सहयोग की वृत्ति बढ़ती है। मन में विशेष आनन्द की अनुभूति होती है।



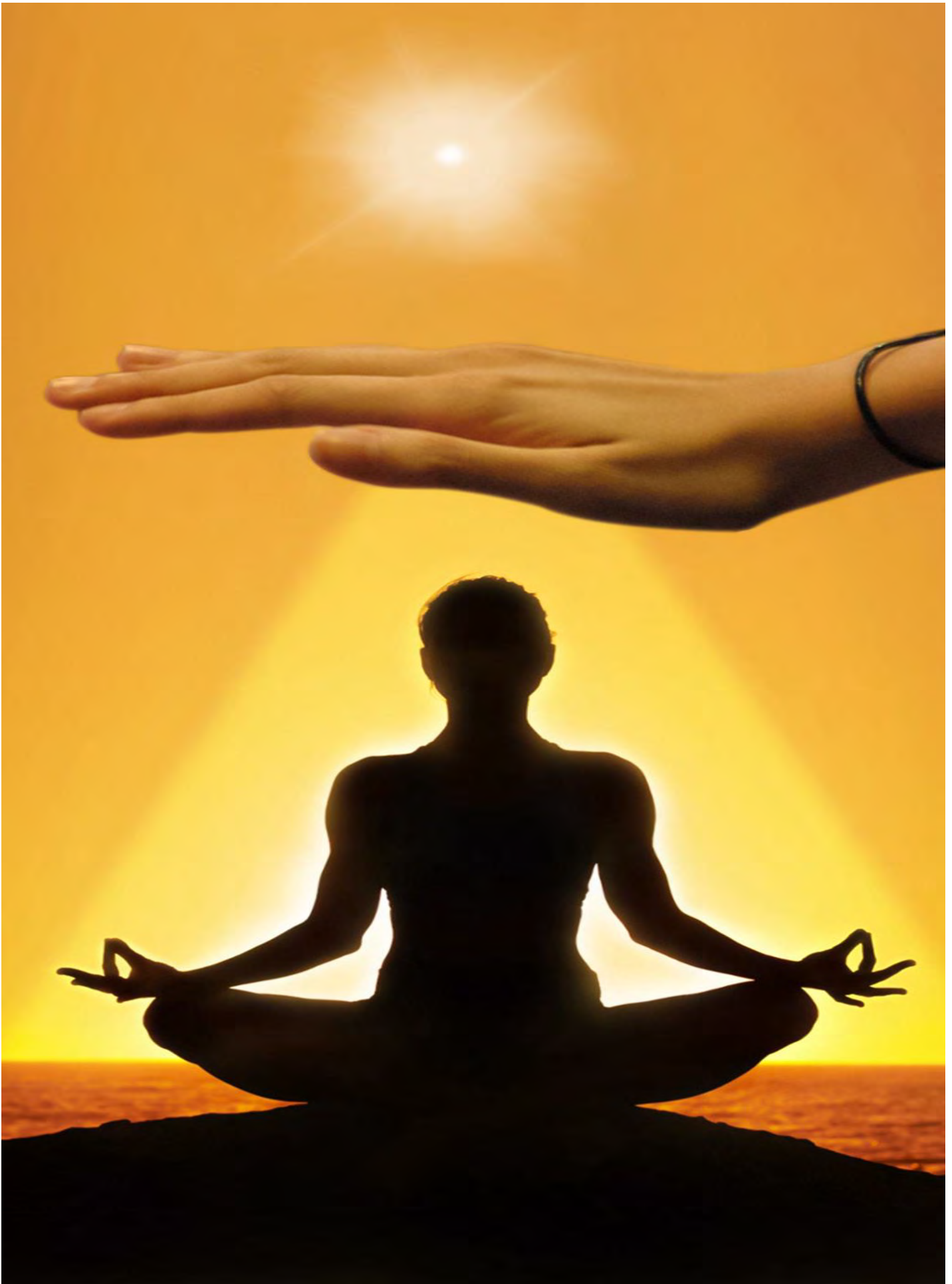
चित्र- निराश व बीमार आत्मा को सकाश देना ।

स्वमान- मैं मास्टर मुक्तिदाता फरिश्ता हूँ।

चिंतन- संसार में अनेक आत्मायें अपनी लाइलाज बीमारी के कारण जीवन से निराश और हताश हो चुकी हैं। उनका जीवन नर्कमय हो गया है। मुझे उन आत्माओं को शान्ति और शक्ति प्रदान करना है। जीवन के प्रति एक नई आशा जागृत करनी है।

अभ्यास- मैं मास्टर मुक्तिदाता फरिश्ता एक ऐसे रोगी के पास पहुँचता हूँ जो लम्बे समय से अपने असाध्य रोग के कारण जीवन से निराश और हताश हो चुका है। मैं उसे ईश्वरीय संदेश देता हूँ और सर्व शक्तिवान बाबा से शक्ति लेकर उसे सकाश दे रहा हूँ। इससे उसके जीवन से निराशा खत्म होती जा रही है और भगवान को पाने की खुशी व जीवन में कुछ करने का उमंग-उत्साह जागृत हो रहा है।

महावाक्य- बहुत लम्बे समय से बीमार व्यक्ति को इस विधि से नियमित वायब्रेशन देना लाभदायक होगा। यदि यह प्रयोग रोज एक निश्चित समय पर एवं निश्चित स्थान पर बैठकर करें तो अधिक लाभप्रद सिद्ध होगा।



चित्र- बाबादादा की छत्रछाया का अनुभव करना।

स्वमान- मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ।

चिन्तन- परमात्मा संसार की सबसे बड़ी शक्ति है। उसकी शक्ति के आगे संसार की सारी शक्तियाँ फीकी हैं। यदि हम मन-बुद्धि से सदैव उससे कम्बाइन्ड हैं तो हमारा कभी भी अकल्याण नहीं हो सकता। संसार की कोई भी शक्ति हमारा कुछ बिगाड़ नहीं सकती। हम सदैव उसकी छत्रछाया में सुरक्षित रहेंगे।

अभ्यास- सर्वशक्तिवान बाप से सर्व शक्तियाँ किरणों के रूप में मेरे ऊपर आ रही हैं। बाबा के वरदानी हाथ सदा मेरे ऊपर हैं। मैं बाबा की छत्रछाया के नीचे सदा सुरक्षित हूँ।

प्रतिदिन इस चित्र का कई बार अभ्यास करने से मन में किसी भी प्रकार का डर हो उससे सहज मुक्त हो सकते हैं।

महावाक्य- "बापदादा के सहयोग का साथ और आशीर्वाद का हाथ सदा तुम बच्चों के सिर पर है।"



चित्र- सुरक्षित सफर के लिए।

स्वमान:- मैं विघ्न - विनाशक आत्मा हूँ।

चिन्तन- मैं विघ्न विनाशक आत्मा अपने सर्व विघ्नों पर जीत प्राप्त करने में पूर्ण सक्षम हूँ क्योंकि स्वयं भगवान मेरा साथी है। मुझे अपनी इस यात्रा को निर्विघ्न पूरा करना है।

अभ्यास:- मैं विघ्न - विनाशक आत्मा अपने सूक्ष्म शरीर को धारण कर वतन में बाबा के पास पहुँचती हूँ। अपनी यात्रा का पूरा विवरण बाबा को सुनाती हूँ और यात्रा के दौरान जिन-जिन स्थानों से होकर जाना है वह पूरा क्षेत्र वतन में इमर्ज कर बापदादा और मैं दोनों मिलकर उस क्षेत्र को शक्तिशाली दृष्टि देते हैं। इससे वह पूरा क्षेत्र संपूर्ण निर्विघ्न बनता जा रहा है और मैं आत्मा आराम से बाबा की छत्रछाया में सफर पूरा कर रही हूँ।

जब भी हमारी यात्रा का कोई कार्यक्रम बने उस समय से यात्रा प्रारम्भ होने तक एवं यात्रा के दौरान भी हम यह अभ्यास करें। यह अभ्यास सफर के विघ्नों को समाप्त करने में मददगार साबित होगा।

महावाक्य- तुम सारे संसार के लिए विघ्नहर्ता हो। जहाँ तुम्हारे कदम पड़ेंगे सफलता तुम्हारे गले का हार बन जाएगी।



चित्र- धरती को शुद्ध करना।

स्वमान- मैं परमपवित्र आत्मा हूँ।

चिन्तन- मैं परमपवित्र आत्मा सारे संसार में सबसे अधिक शक्तिशाली हूँ। मुझे सारे संसार एवं पंच - तत्वों को पावन बनाना है। प्रकृति मुझे पुकार रही है, “हे प्रकृतिपति मुझे कब मुक्ति दिलाओगे।”

अभ्यास- पवित्रता के सागर शिवबाबा से पवित्रता की श्वेत किरणें मुझपर पड़ रही हैं जिससे मैं आत्मा और मेरा शरीर, दोनों पावन बनते जा रहे हैं। यह पवित्र किरणें मेरे पैरों से होती हुई धरती में समा रही हैं। जहाँ-जहाँ मेरे पैर पड़ रहे हैं वहाँ की भूमि पावन बनती जा रही है। वहाँ की बंजर भूमि हरी-भरी, खुशहाल होती जा रही है। इस अभ्यास द्वारा प्रकृतिपति आत्मा होने का बहुत सुंदर अनुभव कर सकते हैं।

महावाक्य- बाबा ने कहा है, “जो अभी प्रकृति की सेवा करेगा अंत समय प्रकृति उनकी सेवा करेगी।”



चित्र- विश्व के ग्लोब को सकाश (vibrations) देना।

स्वमान:- मैं मास्टर ज्ञानसूर्य हूँ।

चिन्तन- मैं आत्मा इस सृष्टि का आधारमूर्त हूँ। मुझे इस संसार से अज्ञान अंधकार को मिटाना है। मुझे इस संसार से पाँच विकारों रूपी कीटाणुओं को समाप्त करना है। इस धरा पर बाबा को प्रत्यक्ष करना है।

अभ्यास:- मैं मास्टर ज्ञानसूर्य फरिश्ता धीरे-धीरे ऊपर उठते हुए ग्लोब के ऊपर स्थित हो जाता हूँ। ज्ञानसूर्य शिवबाबा की शक्तिशाली किरणें मुझसे होकर ग्लोब पर पड़ रही हैं जिसके द्वारा सर्व आत्मायें एवं प्रकृति पावन बनती जा रही है। आत्माओं के पाँच विकारों रूपी कीटाणु नष्ट होते जा रहे हैं। सर्व आत्मायें ज्ञान की अंचलि प्राप्तकर मुक्ति-जीवनमुक्ति के वर्से की अधिकारी बनती जा रही हैं।

यह अभ्यास संगठन में योग करते समय एवं अंतर्राष्ट्रीय योग के समय बहुत उपयोगी होगा क्योंकि एक संकल्प में स्थित होकर किया गया संगठित योग बहुत तीव्र परिवर्तन करने के निमित्त बनता है।

महावाक्य- तुम पूर्वज हो। तुम संसार की सभी आत्माओं को सकाश दो, दुआएं दो। तुम्हारी शुभ भावना की सकाश दूसरों के लिए छत्रछाया है।



चित्र- किसी शहर या देश को प्रकम्पन देना।

स्वमान:- मैं विश्व कल्याणकारी आत्मा हूँ।

चिन्तन- मैं भगवान का राइट हैंड, विश्व कल्याणकारी आत्मा हूँ। मुझे बाबा ने विश्व कल्याण के श्रेष्ठ कार्य के निमित्त बनाया है। मुझे सर्व आत्माओं को बाबा का संदेश देना है। धरा पर पवित्रता, सुख एवं शान्ति का राज्य स्थापन करना है और भक्त आत्माओं की सर्व मनोकामनाओं को पूर्ण करना है।

अभ्यास:- मैं फरिश्ता इस देह से निकलकर वतन में बापदादा के पास जा रहा हूँ। बाबा ने मुझे पवित्रता की शक्ति से भरकर एक देश के ऊपर भेजा है। मैं वहाँ की सर्व आत्माओं को ईश्वरीय ज्ञान प्रदान कर रहा हूँ और उन्हें पवित्रता के वायब्रेशन्स दे रहा हूँ। अब वे आत्मायें पावन एवं शक्तिशाली बनती जा रही हैं और सहज रूप से माया पर जीत पाने में सक्षम बनती जा रही हैं।

यह विधि किसी भी स्थान पर सेवा प्रारम्भ करने अथवा सेवा बढ़ाने के लिए धरनी तैयार करने में बहुत उपयोगी है। जब भी हम विश्व के किसी भाग में हुई कोई बड़ी दुर्घटना, विपदा या युद्ध आदि के समाचार सुनते हैं तो वहाँ इसी विधि द्वारा दुखी-अशान्त आत्माओं को शान्ति एवं शक्तियों के वायब्रेशन अवश्य दें।

महावाक्य- “हे परमपूज्य आत्माओं, हे ईष्टदेवों, अपने भक्तों को सकाश तो दो।”



चित्र- कर्म करते बाबा की उपस्थिति का अनुभव।

स्वमान- मैं बापदादा से कम्बाइन्ड हूँ।

चिन्तन- मैं अपने कर्मक्षेत्र पर कार्य कर रहा हूँ। मेरे चारों ओर का वायुमण्डल पवित्रता के वाइब्रेशन से भरा हुआ है। उस शक्तिशाली वायुमण्डल के बीच एकाग्रचित होकर मैं आत्मा बाबा की स्मृति में अपना कार्य कर रहा हूँ।

अभ्यास- अपने कर्मक्षेत्र पर कार्य को प्रारम्भ करने से पहले, दो मिनट बाबा को याद करें और उन्हें अपने साथ कार्य करने के लिए आह्वान करें।

“बापदादा मेरे साथ हैं”, इस स्मृति से अपना कार्य शुरू करें।

महावाक्य- तुम्हारे योगयुक्त कर्म सारे संसार के लिए प्रेरणा हैं। जो कर्मयोगी है वही कर्मातीत अवस्था को प्राप्त करते हैं।



चित्र- फरिश्ता स्वरूप का अनुभव।

स्वमान:- मैं फरिश्ता हूँ।

चिन्तन- ब्रह्माबाप की तरह मेरा भी लाईट का संपूर्ण फरिश्ता स्वरूप वतन में है जो मेरा आह्वान कर रहा है। मुझे उस स्वरूप को प्राप्त करना है। मेरा फरिश्ता स्वरूप स्थिति ही वास्तव में बाबा की प्रत्यक्षता का आधार है।

अभ्यास:- भृकुटि सिंहासन पर विराजमान मैं आत्मा स्वयं को स्पष्ट रूप से देख और अनुभव कर रही हूँ। जैसा मेरा स्थूल शरीर है ठीक वैसा ही मेरा एक लाईट का शरीर भी है। उसे भी मैं आत्मा स्पष्ट रूप से देख और महसूस कर रही हूँ। अब मैं आत्मा अपने स्थूल शरीर से निकलकर अपने लाईट के फरिश्ते स्वरूप में प्रवेश कर धीरे-धीरे सूक्ष्मवतन की ओर जा रही हूँ। वहाँ पर बाबा मुझे पवित्रता की शक्ति से भरपूर कर रहे हैं। वापिस मैं इस पंचतत्त्वों के शरीर में प्रवेश करती हूँ और पवित्रता के वायव्रेशन्स से सृष्टि को पावन कर रही हूँ।

महावाक्य- फरिश्ता अर्थात् जिनकी बुद्धि देह के सम्बन्ध, पदार्थ व दैहिक दुनिया से उपराम हो।



चित्र- सुखनिद्रा में सो जाना ।

स्वमान- मैं भगवान की परमप्रिय आत्मा हूँ ।

चिन्तन- संगमयुग के इस अंतिम समय में माया से सदा सेफ रहने का सहज साधन एक बाबा की छत्रछाया है । जिस आत्मा पर स्वयं भगवान की छत्रछाया है उसपर माया तो क्या माया की परछाई भी नहीं आ सकती । मुझे निरन्तर बाबा की छत्रछाया में ही रहना है ।

अभ्यास- मैं अपनी सर्व कर्मेन्द्रियों को समेटकर आत्म - स्मृति में स्थित हो विश्राम कर रही हूँ । मेरे आह्वान पर शिवबाबा परमधाम से आकर मेरे उपर छत्रछाया बन छा जाते हैं । इससे मुझे निरन्तर शक्तियाँ प्राप्त हो रही हैं एवं इस छत्रछाया के नीचे मैं आत्मा स्वयं को सभी मायावी प्रभावों से मुक्त, पूर्ण सुरक्षित एवं निश्चित अनुभव कर रही हूँ । इस सुखद अनुभूति का आनंद लेते बाबा की याद में सो रही हूँ ।

महावाक्य- हर दिन सोते समय इस विधि को अपनाने से व्यर्थ व अपवित्र स्वप्नों से एवं हर प्रकार के आसुरी-प्रभावों से मुक्त हो सुख निद्रा में सो सकते हैं । इससे अमृतवेले का योग दिनोंदिन पावरफुल एवं स्थिति श्रेष्ठ बनती जायेगी ।

नोट

[illegible]

नोट

[illegible]

हमारा लक्ष्य

आध्यात्मिकता एवं विज्ञान के मेल से नए विश्व का निर्माण



Address for Communication:

BK Shrikant

National Co-ordinator,

SpARC Wing of RERF,

**Hall.No.13, International Centre for Higher Learning,
Academy for a Better World, Brahma Kumaris,
Gyan Sarovar, Mount Abu-307501, Rajasthan,
India**

Email: bksparc@gmail.com, sparc@bkivv.org

Mobile: 09414003497, 09772844861