



साकार और अव्यक्त मुरलियों
पर आधारित



योग कैसे करें?

परमात्मा याद से
फरिश्ता जीवन तक

ज्ञान • अनुभव • अभ्यास • सकाश • शक्तियों • फरिश्ता स्थिति
का सम्पूर्ण मार्गदर्शन

विशेष अनुभूति
अभ्यास
10
गहन योग ड्रिल्स
सहित



-  बीजरूप स्थिति
-  सूक्ष्मवतन अनुभव
-  सकाश सेवा
-  आत्मिक गुण और शक्तियों
-  फरिश्ता जीवन की कला
-  निरंतर योगयुक्त जीवन

योग की गहराई • अनुभव की उड़ान • सेवा की पहचान • बाबा के साथ एकांत यात्रा



“याद में रहने का अभ्यास पक्का करो!”
- साकार मुरली





“याद में रहने का अभ्यास पक्का करो।”

– साकार मुरली

“सहजयोगी बनो।”

– अव्यक्त मुरली

❀ ओम् शांति ❀

❀ योग कैसे करें?

परमात्म याद से फरिश्ता जीवन तक

साकार और अव्यक्त मुरलियों पर आधारित गहन राजयोग अभ्यास

परमपिता शिवबाबा की श्रीमत अनुसार

✍ लेखिका:

Swaati Vilhekar Gaigole



Disclaimer / निवेदन

यह पुस्तक ब्रह्माकुमारीज़ के साकार एवं अव्यक्त मुरलियों से प्रेरित आध्यात्मिक अध्ययन एवं व्यक्तिगत अनुभवों के आधार पर लिखी गई है।

इस पुस्तक का उद्देश्य:

- राजयोग के गहन अभ्यास को सरल बनाना,
 - आत्मिक अनुभव बढ़ाना,
- तथा परमात्म याद द्वारा जीवन में शांति, शक्ति और पवित्रता लाना है।

यह पुस्तक किसी प्रकार की आधिकारिक मुरली अथवा संस्थागत प्रकाशन का स्थानापन्न नहीं है।

मुरली महावाक्यों का उपयोग केवल आध्यात्मिक अध्ययन एवं प्रेरणा हेतु किया गया है। पाठकों से निवेदन है कि वे नियमित मुरली अध्ययन एवं ब्रह्माकुमारीज़ के आधिकारिक मार्गदर्शन के साथ इस पुस्तक का अभ्यास करें।

❀ ओम् शांति ❀



समर्पण

परमपिता शिवबाबा को समर्पित...

उन सभी आत्माओं को समर्पित,

जो:

- आत्मिक शांति की खोज में हैं,
- योग की गहराई अनुभव करना चाहते हैं,
- और फरिश्ता जीवन की ओर बढ़ रहे हैं।



✿ प्रस्तावना ✿

आज का मनुष्य बाहरी रूप से जितना आधुनिक और सुविधासंपन्न दिखाई देता है, भीतर से उतना ही अशांत, थका हुआ और खाली अनुभव कर रहा है। तेज़ गति से भागती हुई जीवनशैली, निरंतर बढ़ती प्रतिस्पर्धा, संबंधों में तनाव, भविष्य की चिंता और मन के अनगिनत विचार — इन सबने आत्मा की शांति और स्थिरता को कहीं खो दिया है।

मनुष्य सुख की खोज में बहुत दूर तक पहुँच गया, लेकिन स्वयं को भूल गया।

यही कारण है कि:

- मन अशांत है,
- संबंध टूट रहे हैं,
- छोटी-छोटी बातों में दुख और तनाव बढ़ रहा है,
- और आत्मा भीतर से कमजोर होती जा रही है।

ऐसे समय में परमपिता शिवबाबा द्वारा दिया गया सहज राजयोग आत्मा के लिए एक दिव्य वरदान है।

यह राजयोग केवल:

- आँखें बंद करके बैठने की विधि नहीं,
- या कुछ समय के लिए मन को शांत करने का अभ्यास नहीं है।

यह आत्मा को:

- स्वयं की पहचान कराने,
- परमात्मा से संबंध जोड़ने,
- और जीवन को शक्तिशाली एवं पवित्र बनाने की कला सिखाता है।

जब आत्मा स्वयं को देह नहीं, बल्कि एक ज्योतिर्बिंदु आत्मा अनुभव करती है, तब उसके

अंदर:

- शांति,
- प्रेम,
- सुख,
- शक्ति,



- और दिव्य आनंद

स्वतः जागृत होने लगता है।

ब्रह्माकुमारीज़ की साकार और अव्यक्त मुरलियों में बाबा ने योग को केवल सिद्धांत के रूप में नहीं, बल्कि एक अनुभव के रूप में सिखाया है।

बाबा ने बच्चों को:

- बीजरूप स्थिति,
- फरिश्ता स्वरूप,
- सूक्ष्मवतन अनुभव,
- सकाश सेवा,
- और निरंतर योगयुक्त जीवन का अभ्यास कराया है।

इसी प्रेरणा से यह पुस्तक तैयार की गई है।

इस पुस्तक में केवल योग का ज्ञान ही नहीं,

बल्कि:

- योग की गहराई,
- व्यावहारिक अभ्यास,
- आत्मिक अनुभूतियाँ,
- विशेष योग ड्रिल्स,
- और फरिश्ता जीवन की विधियाँ

सरल एवं अनुभवात्मक शैली में प्रस्तुत की गई हैं।

यह पुस्तक उन सभी आत्माओं के लिए है:

- जो मन की शांति खोज रही हैं,
 - जो परमात्म प्यार का अनुभव करना चाहती हैं,
 - जो योग को जीवन में practically अनुभव करना चाहती हैं,
 - और जो स्वयं को एक शक्तिशाली, हल्की और योगयुक्त आत्मा बनाना चाहती हैं।
- यदि इस पुस्तक के माध्यम से कोई भी आत्मा:
- कुछ क्षणों के लिए भी स्वयं को आत्मा अनुभव कर सके,



- बाबा के प्यार को महसूस कर सके,
 - या योग की गहराई का अनुभव कर सके,
- तो यह प्रयास सफल समझा जाएगा।

आइए...

कुछ क्षण के लिए बाहरी दुनिया से न्यारे होकर,
अपने भीतर की उस शांत, पवित्र और प्रकाशमय आत्मा को अनुभव करें...
और परमपिता शिवबाबा की याद में एक नई आध्यात्मिक यात्रा प्रारंभ करें।

❀ ओम् शांति ❀



लेखिका की ओर से

राजयोग केवल ध्यान नहीं,
बल्कि आत्मा की घर वापसी की यात्रा है।

आज का मनुष्य:

- तनाव,
- भय,
- अस्थिरता,
- और आंतरिक खालीपन
से जूझ रहा है।

ऐसे समय में परमात्मा द्वारा दिया गया सहज राजयोग आत्मा को:

- शांति,
- शक्ति,
- प्रेम,
- और दिव्य अनुभव
प्रदान करता है।

यह पुस्तक साकार और अव्यक्त मुरलियों की प्रेरणा से लिखी गई है ताकि योग को केवल सिद्धांत नहीं,
बल्कि अनुभव और अभ्यास के रूप में जीवन में उतारा जा सके।

इस पुस्तक में:

- योग की मूल समझ,
- गहन अनुभव,
- फरिश्ता जीवन,
- सकाश सेवा,
- सूक्ष्मवतन अभ्यास,
- तथा विशेष योग ट्रिल्स

को सरल एवं अनुभवात्मक शैली में प्रस्तुत किया गया है।

मेरी शुभ भावना है कि यह पुस्तक प्रत्येक आत्मा को बाबा के और निकट ले जाए।



Swaati Vilhekar Gaigole

❀ ओम् शांति ❀



भूमिका

राजयोग केवल आँखें बंद करके बैठना नहीं है। यह आत्मा का परमात्मा से जीवंत संबंध जोड़ना है।

Brahma Kumaris World Spiritual University के अनुसार “योग” का अर्थ है — आत्मा की परमात्मा से याद।

साकार और अव्यक्त मुरलियों में बार-बार कहा गया है कि:

“याद से ही विकर्म विनाश होंगे।”

राजयोग वह अग्नि है जो:

- मन को शुद्ध करती है
- संस्कार बदलती है
- विकारों को समाप्त करती है
- आत्मा को शक्तिशाली बनाती है

मुरलियों में योग को “याद”, “स्मृति”, “रूहानी प्यार”, “कर्मयोग” और “अशरीरी स्थिति” जैसे अनेक नामों से समझाया गया है।



इस पुस्तक का अभ्यास कैसे करें?

यह पुस्तक केवल पढ़ने के लिए नहीं,

बल्कि अनुभव करने के लिए है।

अधिक लाभ हेतु:

- प्रतिदिन थोड़ा-थोड़ा पढ़ें
- शांत मन से अभ्यास करें
- दिए गए योग अनुभवों को महसूस करें
- अभ्यास करते समय मोबाइल आदि distractions दूर रखें
 - अमृतवेले अभ्यास करने का प्रयास करें
 - प्रत्येक अध्याय के बाद कुछ मिनट मौन में बैठें
 - यदि संभव हो तो:
 - meditation diary रखें
 - अपने अनुभव लिखें
 - और नियमित ट्रैफिक कंट्रोल करें

शुभकामनाएँ

ईश्वर करे—

यह पुस्तक:

- आपके मन को शांति दे,
- आत्मा को शक्ति दे,
- और जीवन को योगयुक्त बना दे।

आप सदा:

- आत्म-स्मृति में,
- परमात्म प्यार में,
- और फरिश्ता स्थिति में रहें।

❀ ओम् शांति ❀



विषय सूची

1. योग क्या है?.....	20
2. आत्म-अभिमानि स्थिति क्यों आवश्यक है?.....	29
3. योग करने की सही विधि.....	39
4. अमृतवेले का योग.....	50
5. कर्मयोग कैसे करें?.....	60
6. योग में विघ्न क्यों आते हैं?.....	71
7. योग की गहराई बढ़ाने की विधियाँ	82
8. योग से प्राप्त शक्तियाँ	93
9. अव्यक्त स्थिति और फरिश्ता जीवन	105
10. निरंतर योगयुक्त बनने का रहस्य	116
11. विशेष योग ड्रिल और गहन अनुभूति अभ्यास : गहरे राजयोग अनुभव की व्यावहारिक विधियाँ.....	128



❁ योग का सार ❁

अध्याय 1

योग क्या है?

राजयोग का अर्थ है – आत्मा का परमात्मा से संबंध जोड़ना।

मुरली में बाबा कहते हैं:

“अपने को आत्मा समझ बाप को याद करो।”

– मुरली, 13-03-1969

यह योग किसी मंत्र, जप या शारीरिक क्रिया पर आधारित नहीं है।

यह “स्मृति” की साधना है।

जब आत्मा:

- स्वयं को शरीर से अलग अनुभव करती है
- अपने मूल गुणों को याद करती है
- और शिवबाबा को अपना पिता मानकर याद करती है

तब योग लगता है।

योग का वास्तविक अर्थ

- शरीर से न्यारा होना
- आत्मा रूप में स्थित होना
- परमात्म प्रेम में स्थिर होना

अव्यक्त मुरली में कहा गया:

“योग अर्थात् एक बाप दूसरा न कोई।”

– अव्यक्त मुरली, 09-12-1989

अध्याय 2

आत्म-अभिमानि स्थिति क्यों आवश्यक है?



जब तक आत्मा स्वयं को शरीर मानती है, तब तक योग स्थिर नहीं हो सकता।
देह-अभिमान से:

- मन भटकता है
- विकार आकर्षित करते हैं
- संबंधों में दुख आता है
- याद टूटती रहती है

लेकिन आत्म-अभिमान:

- शांति देता है
- स्थिरता देता है
- योग को सहज बनाता है

मुरली महावाक्य:

“मैं आत्मा हूँ – यही पहला पाठ है।”

– मुरली , 21-01-1968

अभ्यास

दिन में बार-बार:

- मैं आत्मा हूँ
- यह शरीर मेरा वाद्य है
- मैं शांति स्वरूप हूँ

इस स्मृति में रहने से योग सहज होने लगता है।

अध्याय 3

योग करने की सही विधि

1. शांत स्थान चुनें

सुबह अमृतवेले या रात का समय श्रेष्ठ माना गया है।

2. शरीर को रिलैक्स करें

रीढ़ सीधी रखें। शरीर को तनावमुक्त करें।

3. आत्मा का स्मरण करें



भृकुटि के मध्य स्वयं को ज्योति बिंदु अनुभव करें।

4. परमात्मा से संबंध जोड़ें

परमधाम में स्थित ज्योति-बिंदु शिवबाबा को याद करें।

5. संवाद करें

मन से बाबा से बातें करें।

उदाहरण:

- बाबा, मैं आपकी संतान हूँ
- मुझे शक्ति दीजिए
- मेरे संस्कार बदल दीजिए

6. शक्ति का अनुभव करें

ऐसा अनुभव करें कि परमात्म शक्ति आत्मा में भर रही है।

मुरली महावाक्य

“याद में रहो तो शक्ति मिलती रहेगी।”

– मुरली , 07-03-2022

“योग अग्नि से पुराने संस्कार भस्म हो जाते हैं।”

– अव्यक्त मुरली, 31-12-2005

अध्याय 4

अमृतवेले का योग

अमृतवेला (लगभग 3:30 से 4:45) योग के लिए सर्वश्रेष्ठ समय माना गया है।
क्यों?

- वातावरण शांत होता है
- मन स्थिर होता है
- सूक्ष्म शक्तियाँ अधिक अनुभव होती हैं

अव्यक्त मुरली:



“अमृतवेले का योग पूरे दिन की कमाई है।”

– अव्यक्त मुरली, 18-01-1985

अमृतवेले योग की विधि

पहला चरण – आत्म स्मृति

“में आत्मा हूँ...”

दूसरा चरण – परमात्म मिलन

“मेरा बाबा...”

तीसरा चरण – शक्ति अनुभव

शांति, प्रेम, शक्ति की किरणों आत्मा में भर रही हैं।

चौथा चरण – विश्व सेवा

सारी दुनिया में शांति की किरणों फैल रही हैं।

अध्याय 5

कर्मयोग कैसे करें?

योग केवल बैठकर करने की चीज नहीं।

चलते-फिरते, काम करते, बोलते हुए भी याद में रहना – यही कर्मयोग है।

अव्यक्त मुरली:

“कर्म करते योगयुक्त रहो।”

– अव्यक्त मुरली, 09-12-1989

कर्मयोग की विधि

- काम करते हुए स्वयं को आत्मा अनुभव करें
- हर कर्म बाबा को अर्पण करें
- बोलने से पहले सेकंड भर रुकें
- हर आत्मा को भाई समझें

तब कर्म बंधन नहीं बनते।

अध्याय 6



योग में विघ्न क्यों आते हैं?

मुख्य कारण

1. देह-अभिमान
2. व्यर्थ संकल्प
3. पुरानी स्मृतियाँ
4. आसक्ति
5. मोबाइल और बाहरी आकर्षण

मुरली :

“मन को फालतू बातों से खाली करो।”

– मुरली , 05-01-1969

अध्याय 7

योग की गहराई बढ़ाने की विधियाँ

1. मुरली चिंतन

मुरली योग का आधार है।

2. स्वमान अभ्यास

- मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ
- मैं शांति का दाता हूँ
- मैं फरिश्ता हूँ

3. ट्रैफिक कंट्रोल

हर घंटे 1 मिनट योग।

4. मौन का अभ्यास

कम बोलना मन को शक्तिशाली बनाता है।

अध्याय 8

योग से प्राप्त शक्तियाँ

योग से आत्मा में:



- सहनशक्ति
- निर्णय शक्ति
- सामना शक्ति
- समेटने की शक्ति
- परख शक्ति

उत्पन्न होती हैं।

अव्यक्त मुरली:

“योग से आत्मा शक्तिशाली बनती है।”

– अव्यक्त मुरली, 22-12-1995

अध्याय 9

फरिश्ता जीवन

फरिश्ता अर्थात:

- देह से न्यारा
- सेवा में प्यारा
- हल्का
- डबल लाइट

अव्यक्त मुरलियों में बार-बार “फरिश्ता स्थिति” का अभ्यास कराया गया है।

फरिश्ता अभ्यास

अपने को प्रकाशमय फरिश्ता अनुभव करें...

सफेद प्रकाश से भरा हुआ...

ऊपर सूक्ष्मवतन में उड़ता हुआ...

अध्याय 10

निरंतर योगयुक्त बनने का रहस्य

तीन मुख्य बातें

1. सच्चा प्यार



जहाँ प्यार होता है वहाँ याद स्वतः रहती है।

2. बार-बार स्मृति

कम समय, लेकिन बार-बार।

3. ईमानदारी

मन में सफाई और सच्चाई।

मुरली :

“दिल साफ है तो याद सहज लगेगी।”

– मुरली , 24-07-2019

निष्कर्ष

राजयोग जीवन को बदलने की विधि है।

यह केवल ध्यान नहीं – बल्कि:

- सोच बदलना
- संस्कार बदलना
- दृष्टि बदलना
- जीवन बदलना

है।

जब आत्मा निरंतर बाबा की याद में रहती है, तब:

- दुख समाप्त होने लगता है
- मन शांत हो जाता है
- संबंध मधुर बनते हैं
- और आत्मा शक्तिशाली बन जाती है।

❀ ओम् शांति ❀



❀ आत्मिक स्मृति ❀

मैं आत्मा हूँ...

मैं इस शरीर से न्यारी एक ज्योतिबिंदु आत्मा हूँ...

मेरा मूल स्वभाव शांति, प्रेम और पवित्रता है...

मैं परमपिता शिवबाबा की संतान हूँ...

मेरा बाबा मेरे साथ है...

बाबा का प्यार और शक्ति मुझमें भर रही है...

मेरा मन शांत हो रहा है...

मैं हल्का अनुभव कर रही हूँ...

मैं डबल लाइट फरिश्ता आत्मा हूँ...

मैं निरंतर बाबा की याद में स्थित हूँ...

⋮

“कुछ क्षण मौन में रहकर इस अनुभूति को महसूस करें...”

❀ ओम् शांति ❀



अध्याय 1

योग क्या है?

राजयोग की वास्तविकता, गहराई और अनुभव

प्रस्तावना

आज संसार में “योग” शब्द बहुत प्रचलित है।

कोई योग को केवल शारीरिक व्यायाम समझता है, कोई श्वास की क्रिया, कोई ध्यान की तकनीक।

लेकिन परमपिता शिवबाबा ने साकार और अव्यक्त मुरलियों में जिस “योग” की शिक्षा दी है, वह सबसे न्यारा और सबसे ऊँचा योग है — **राजयोग**।

यह योग शरीर को मोड़ने का अभ्यास नहीं,

बल्कि आत्मा को परमात्मा से जोड़ने का अनुभव है।

यह वह योग है जो:

- आत्मा को पवित्र बनाता है
- मन को शांत करता है
- संस्कारों को बदलता है
- विकारों को समाप्त करता है
- और आत्मा को देवताई जीवन के योग्य बनाता है

इसीलिए बाबा कहते हैं:

“राजयोग से ही तुम राजाई प्राप्त करते हो।”

— मुरली, 19-06-1969

1. योग का वास्तविक अर्थ

“योग” शब्द संस्कृत की “युज” धातु से बना है, जिसका अर्थ है — **जोड़ना**।

राजयोग में:

- आत्मा का परमात्मा से संबंध जुड़ता है



- मन का भटकाव समाप्त होता है
- और आत्मा अपने मूल स्वरूप में स्थित होने लगती है

संसार में मनुष्य अनेक चीजों से जुड़ा हुआ है:

- शरीर से
- संबंधों से
- धन से
- पद से
- वस्तुओं से

लेकिन यह सब अस्थायी है।

जब इनमें दुख मिलता है, तब आत्मा टूट जाती है।

परंतु जब आत्मा परमात्मा से जुड़ती है, तब उसे:

- सच्चा प्रेम
- सच्ची शांति
- और अटूट शक्ति

प्राप्त होती है।

अव्यक्त मुरली में बाबा कहते हैं:

“एक बाप से सच्चा योग लगाओ तो सर्व प्राप्तियाँ स्वतः हो जाएँगी।”

— अव्यक्त मुरली, 10-11-1987

2. राजयोग क्या है?

राजयोग का अर्थ है —

राजा समान श्रेष्ठ स्थिति का योग।

यह योग आत्मा को:

- मन का राजा
- इंद्रियों का राजा
- परिस्थितियों का राजा

बनाता है।



आज मनुष्य अपने मन का मालिक नहीं है।
मन जहाँ चाहता है, वहाँ भागता है।

कभी:

- क्रोध में चला जाता है
- कभी चिंता में
- कभी काम-विकार में
- कभी व्यर्थ संकल्पों में

लेकिन राजयोग आत्मा को मास्टर बनाता है।

मुरली:

“मन पर विजय प्राप्त करना ही सच्ची राजाई है।”

— मुरली, 08-04-1970

3. योग केवल बैठने की क्रिया नहीं

बहुत लोग सोचते हैं कि:

- आँखें बंद करना
- चुप बैठना
- संगीत सुनना

यही योग है।

लेकिन बाबा कहते हैं:

योग का संबंध शरीर से नहीं, स्मृति से है।

यदि कोई व्यक्ति:

- बैठा है लेकिन मन संसार में घूम रहा है
तो वह योग नहीं।

और यदि कोई:

- काम करते हुए भी बाबा की याद में है
तो वह योगयुक्त है।

अव्यक्त मुरली:



“याद ही सच्चा योग है।”

— अव्यक्त मुरली, 14-02-1981

4. आत्मा कौन है?

योग को समझने के लिए पहले आत्मा को समझना आवश्यक है।

मैं यह शरीर नहीं हूँ।

मैं इस शरीर में रहने वाली चेतन शक्ति — आत्मा हूँ।

यह शरीर:

- मिट्टी से बना है
- नश्वर है
- परिवर्तनशील है

लेकिन आत्मा:

- अविनाशी है
- ज्योति-बिंदु है
- चेतन ऊर्जा है

बाबा कहते हैं:

“अपने को आत्मा समझो, देह नहीं।”

— मुरली , 03-05-1968

आत्मा के मूल गुण

आत्मा का मूल स्वरूप है:

- शांति
- प्रेम
- सुख
- पवित्रता
- आनंद
- शक्ति



लेकिन देह-अभिमान के कारण आत्मा इन गुणों को भूल गई।
राजयोग इन मूल गुणों को पुनः जागृत करता है।

5. परमात्मा कौन है?

जब आत्मा स्वयं को पहचानती है, तब अगला प्रश्न आता है — परमात्मा कौन?

परमात्मा:

- निराकार है
- ज्योति-बिंदु है
- सर्वशक्तिमान है
- ज्ञान का सागर है
- शांति का सागर है

वे जन्म-मरण के चक्र में नहीं आते।

मुरली:

“शिवबाबा निराकार बिंदु है।”

— मुरली, 12-12-1969

6. योग कैसे लगता है?

जब आत्मा:

- स्वयं को शरीर से अलग अनुभव करती है
- अपने को ज्योति-बिंदु समझती है
- और परमधाम में स्थित शिवबाबा को याद करती है

तब योग लगता है।

यह कोई कल्पना नहीं —

बल्कि चेतना की स्थिति है।

योग का अनुभव

धीरे-धीरे आत्मा अनुभव करती है:

- मन शांत हो रहा है



- अंदर हल्कापन आ रहा है
 - तनाव समाप्त हो रहा है
 - प्रेम और सुरक्षा का अनुभव हो रहा है
- क्योंकि आत्मा अपने स्रोत से जुड़ रही है।
-

7. योग अग्नि क्या है?

बाबा मुरलियों में कहते हैं कि:

“योग अग्नि” विकर्मों को भस्म करती है।

जिस प्रकार आग:

- लोहे को शुद्ध कर देती है
उसी प्रकार परमात्म याद:
- आत्मा के पुराने संस्कार
- दुख
- पाप कर्म

को समाप्त करती है।

मुरली:

“याद की यात्रा से विकर्म विनाश होंगे।”

— मुरली, 05-10-1969

8. योग में कठिनाई क्यों आती है?

बहुत बच्चे कहते हैं:

- बाबा याद नहीं टिकती
- मन भटकता है
- नींद आती है
- व्यर्थ संकल्प चलते हैं

इसका कारण है:

- देह-अभिमान



- आसक्ति
- पुरानी आदतें
- मोबाइल और बाहरी आकर्षण
- मन की अशुद्धि

मन वर्षों से संसार में भटकता आया है।

अब उसे परमात्मा में स्थिर करने के लिए अभ्यास चाहिए।

अव्यक्त मुरली:

“मन को बार-बार प्यार से बाबा की तरफ लगाओ।”

— अव्यक्त मुरली, 30-01-1985

9. योग की पहली सीढ़ी — स्मृति

योग की शुरुआत “स्मृति” से होती है।

बार-बार याद करें:

- मैं आत्मा हूँ
- मैं शांति स्वरूप हूँ
- मेरा बाबा मेरा है

यह स्मृति धीरे-धीरे स्थिति बन जाती है।

अभ्यास

दिन में कई बार:

1 मिनट रुकें और अनुभव करें:

मैं आत्मा हूँ...

यह शरीर मेरा उपकरण है...

मैं ज्योति-बिंदु हूँ...

मेरा बाबा मुझे शक्ति दे रहा है...

यह अभ्यास आत्मा को स्थिर बनाता है।



10. योग में प्रेम का महत्व

जहाँ प्रेम होता है, वहाँ याद सहज रहती है।

यदि आत्मा बाबा को:

- शिक्षक
- पिता
- मित्र
- साथी

अनुभव करती है, तब योग बोझ नहीं लगता।

अव्यक्त मुरली:

“प्यार की निशानी है सहज याद।”

— अव्यक्त मुरली, 18-01-1990

11. योग का अंतिम लक्ष्य

राजयोग का लक्ष्य केवल शांति पाना नहीं है।

इसका लक्ष्य है:

- आत्मा को पवित्र बनाना
- देवताई संस्कार धारण कराना
- कर्मबंधन समाप्त करना
- और नई दुनिया के योग्य बनाना

इसीलिए बाबा कहते हैं:

“पावन बनो और पावन दुनिया के मालिक बनो।”

— मुरली , 15-08-1967

12. चिंतन प्रश्न

1. क्या मैं स्वयं को आत्मा अनुभव करता हूँ?
2. मेरी याद सबसे अधिक कहाँ रहती है — संसार में या बाबा में?
3. क्या मैं दिनभर में बार-बार आत्म स्मृति का अभ्यास करता हूँ?



4. योग करते समय सबसे बड़ा विघ्न क्या आता है?

13. अध्याय सार

- योग = आत्मा का परमात्मा से संबंध
- राजयोग मन और इंद्रियों पर राज्य करना सिखाता है
- योग स्मृति की साधना है
- आत्म-अभिमान योग की नींव है
- योग अग्नि विकर्मों को भस्म करती है
- प्रेम और नियमित अभ्यास से योग सहज बनता है

मुरली महावाक्य संग्रह

“अपने को आत्मा समझ बाप को याद करो।”

— मुरली , 13-03-1969

“याद की यात्रा से विकर्म विनाश होंगे।”

— मुरली , 05-10-1969

“एक बाप दूसरा न कोई।”

— अव्यक्त मुरली, 09-12-1989

“प्यार की निशानी है सहज याद।”

— अव्यक्त मुरली, 18-01-1990

“मन को बार-बार बाबा की तरफ लगाओ।”

— अव्यक्त मुरली, 30-01-1985

❀ ओम् शांति ❀



अध्याय 2

आत्म-अभिमानि स्थिति क्यों आवश्यक है?

योग की नींव — देह से न्यारे, आत्मा स्वरूप बनना

प्रस्तावना

राजयोग की पूरी साधना एक ही आधार पर टिकी हुई है —

“मैं कौन?”

जब तक आत्मा स्वयं को शरीर समझती रहती है, तब तक:

- योग स्थिर नहीं हो सकता
- मन शांत नहीं हो सकता
- विकार समाप्त नहीं हो सकते
- और सच्चा सुख अनुभव नहीं हो सकता

इसीलिए साकार मुरलियों में बाबा सबसे पहला पाठ पढ़ाते हैं:

“अपने को आत्मा समझो।”

— मुरली , 03-05-1968

यह केवल एक वाक्य नहीं —

पूरे राजयोग का आधार है।

1. देह-अभिमान क्या है?

देह-अभिमान अर्थात:

स्वयं को शरीर समझना।

जब आत्मा यह भूल जाती है कि:

- “मैं आत्मा हूँ”
और यह मानने लगती है कि:

- “मैं शरीर हूँ”

तब देह-अभिमान शुरू हो जाता है।



फिर आत्मा:

- शरीर की सुंदरता में
- संबंधों में
- पद में
- प्रशंसा में
- धन में

अपनी पहचान खोजने लगती है।

देह-अभिमान के सूक्ष्म रूप

देह-अभिमान केवल शरीर का अभिमान नहीं है।

यह अनेक रूपों में आता है:

- मेरा नाम
- मेरा परिवार
- मेरी डिग्री
- मेरा पद
- मेरी राय
- मेरी सफलता
- मेरी विशेषता

“में” और “मेरा” की भावना जितनी बढ़ती है,

उतना आत्मा बाबा से दूर होती जाती है।

अव्यक्त मुरली:

“देह-अभिमान ही माया का द्वार है।”

— अव्यक्त मुरली, 27-02-1985

2. आत्म-अभिमान क्या है?

आत्म-अभिमान अर्थात:

स्वयं को आत्मा समझना।



यह स्मृति:

- आत्मा को हल्का बनाती है
- मन को शांत करती है
- और योग को सहज बनाती है।

आत्म-अभिमान में आत्मा अनुभव करती है:

- मैं ज्योति-बिंदु हूँ
- मैं शांति स्वरूप हूँ
- यह शरीर मेरा उपकरण है
- मैं बाबा की संतान हूँ

आत्म-अभिमान का अनुभव

जब आत्मा आत्म-अभिमान बनती है:

- अंदर स्थिरता आती है
- दूसरों की बातों से दुख कम होता है
- क्रोध कम होने लगता है
- तुलना समाप्त होने लगती है
- और मन हल्का हो जाता है

क्योंकि आत्मा अब शरीर से नहीं,
अपने वास्तविक स्वरूप से जी रही होती है।

3. योग में आत्म-अभिमान क्यों आवश्यक है?

यदि आत्मा स्वयं को शरीर समझती रहे,
तो परमात्मा से संबंध कैसे जोड़ेगी?

योग के लिए आवश्यक है:

1. स्वयं को आत्मा अनुभव करना
2. परमात्मा को याद करना



यदि पहला चरण नहीं हुआ,
तो दूसरा स्थिर नहीं हो सकता।

इसीलिए बाबा कहते हैं:

“आत्म-अभिमानि बनो तब बाप की याद टिकेगी।”

—मुरली, 21-01-1969

4. देह-अभिमान योग को कैसे तोड़ता है?

जब आत्मा देह-अभिमान में आती है:

- मन व्यर्थ में जाता है
- संबंधों में उलझता है
- अपेक्षाएँ बढ़ती हैं
- दुख बढ़ता है

फिर योग बैठते समय भी मन:

- किसी व्यक्ति को याद करता है
 - किसी घटना में चला जाता है
 - या भविष्य की चिंता में भटकता है।
-

उदाहरण

यदि किसी ने आपकी आलोचना कर दी...

देह-अभिमान कहेगा:

- “उसने मुझे ऐसा कैसे कहा?”

लेकिन आत्म-अभिमान कहेगा:

- “मैं आत्मा हूँ... यह केवल एक सीन है...”

यही अंतर योगयुक्त और देह-अभिमानि स्थिति का है।



5. आत्म-अभिमान की पहचान

ऐसी आत्मा:

- कम बोलती है
- शांत रहती है
- प्रतिक्रिया कम देती है
- दूसरों को स्वीकार करती है
- जल्दी दुखी नहीं होती
- सम्मान की इच्छा कम रखती है

क्योंकि उसकी खुशी बाहरी चीजों पर आधारित नहीं रहती।

6. देह-अभिमान से कौन-कौन से विकार पैदा होते हैं?

सभी विकारों की जड़ देह-अभिमान है।

1. काम-विकार

शरीर की चेतना से आकर्षण पैदा होता है।

2. क्रोध

जब “मेरी इच्छा” पूरी नहीं होती।

3. लोभ

शरीर और संसार के सुखों की चाह।

4. मोह

संबंधों में अत्यधिक आसक्ति।

5. अहंकार

स्वयं को श्रेष्ठ मानना।

मुरली :

“देह-अभिमान से ही पाँच विकार आते हैं।”

— मुरली , 11-09-1969



7. आत्म-अभिमान से कौन-सी शक्तियाँ आती हैं?

जब आत्मा आत्म-अभिमानि बनती है, तब उसमें:

- सहनशक्ति
- निर्णय शक्ति
- सामना शक्ति
- समाने की शक्ति
- परख शक्ति

जागृत होने लगती हैं।

क्यों?

क्योंकि आत्मा अब:

- परिस्थितियों से ऊपर उठकर सोचती है
 - भावनाओं में बहती नहीं
 - और मन पर नियंत्रण रखती है।
-

8. आत्म-अभिमान का अभ्यास कैसे करें?

1. दिन की शुरुआत आत्म स्मृति से करें

सुबह उठते ही:

मैं आत्मा हूँ...

मैं बाबा की संतान हूँ...

2. दर्पण देखते समय अभ्यास

चेहरे को देखते हुए याद करें:

यह शरीर मेरा वेश है, मैं आत्मा हूँ।



3. ट्रैफिक कंट्रोल

हर घंटे 1 मिनट:

- रुकें
 - स्वयं को आत्मा अनुभव करें
 - बाबा को याद करें
-

4. बोलने से पहले सेकंड रुकें

इससे आत्मा सजग रहती है।

5. दूसरों को भी आत्मा समझें

तब:

- क्रोध कम होगा
 - तुलना समाप्त होगी
 - और संबंध मधुर बनेंगे।
-

9. आत्म-अभिमान और फरिश्ता स्थिति

अव्यक्त मुरलियों में बाबा बार-बार कहते हैं:

“डबल लाइट बनो।”

डबल लाइट अर्थात:

- देह के बोझ से मुक्त
- मन के बोझ से मुक्त

जब आत्मा आत्म-अभिमानि बनती है,

तब वह फरिश्ता जैसी हल्की स्थिति अनुभव करती है।

अव्यक्त मुरली:

“देह और देह की दुनिया से न्यारे बनो।”

— अव्यक्त मुरली, 18-01-1980



10. आत्म-अभिमान और सेवा

जो आत्मा आत्म-अभिमानि होती है:

- उसकी दृष्टि शुद्ध होती है
- वाणी मधुर होती है
- कंपन शक्तिशाली होते हैं

ऐसी आत्मा बिना बोले भी सेवा करती है।

उदाहरण

यदि कोई व्यक्ति दुखी है...

देह-अभिमानि व्यक्ति:

- स्वयं भी दुखी हो जाएगा।

लेकिन आत्म-अभिमानि आत्मा:

- स्थिर रहकर शक्ति देगी।

यही सच्ची रूहानी सेवा है।

11. आत्म-अभिमानि स्थिति में बाधाएँ

मुख्य बाधाएँ:

1. पुरानी आदतें

वर्षों से शरीर चेतना में जीना।

2. दूसरों की राय

लोग क्या सोचेंगे?

3. तुलना

अपने को दूसरों से तुलना करना।

4. मोबाइल और बाहरी आकर्षण

मन को बाहर की ओर खींचते हैं।

5. व्यर्थ चिंतन

मन को कमजोर बनाता है।



12. आत्म-अभिमान की गहराई

सिर्फ “मैं आत्मा हूँ” बोलना पर्याप्त नहीं।

वास्तविक आत्म-अभिमान तब है जब:

- परिस्थिति में भी शांति रहे
- अपमान में भी स्थिरता रहे
- सफलता में भी विनम्रता रहे
- और संबंधों में भी आसक्ति न हो।

13. आत्म-अभिमान की कमाई

आत्म-अभिमानि आत्मा:

- जल्दी थकती नहीं
- कम दुखी होती है
- अंदर से भरपूर रहती है
- और योग सहज अनुभव करती है।

यही स्थिति आत्मा को शक्तिशाली बनाती है।

14. चिंतन अभ्यास

शांत बैठकर अनुभव करें:

मैं यह शरीर नहीं...

मैं चमकती हुई आत्मा हूँ...

भृकुटि के मध्य स्थित...

शांति मेरी मूल प्रकृति है...

मैं बाबा की संतान हूँ...

बाबा की शक्ति मुझमें भर रही है...



15. अध्याय सार

- देह-अभिमान सभी दुखों की जड़ है
- आत्म-अभिमान योग की नींव है
- आत्मा का वास्तविक स्वरूप शांति और पवित्रता है
- आत्म स्मृति से विकार कमजोर होते हैं
- आत्म-अभिमान से संबंध मधुर बनते हैं
- यही फरिश्ता स्थिति की शुरुआत है

मुरली महावाक्य संग्रह

“अपने को आत्मा समझो।”

— मुरली , 03-05-1968

“आत्म-अभिमान बने तब बाप की याद टिकेगी।”

— मुरली , 21-01-1969

“देह-अभिमान से ही पाँच विकार आते हैं।”

— मुरली , 11-09-1969

“देह-अभिमान माया का द्वार है।”

— अव्यक्त मुरली, 27-02-1985

“देह और देह की दुनिया से न्यारे बने।”

— अव्यक्त मुरली, 18-01-1980

❀ ओम् शांति ❀



अध्याय 3

योग करने की सही विधि

राजयोग का व्यावहारिक अनुभव और गहराई

प्रस्तावना

बहुत आत्माएँ पूछती हैं:

- योग कैसे करें?
- मन को बाबा में कैसे लगाएँ?
- याद टिकती क्यों नहीं?
- क्या केवल बैठना ही योग है?

राजयोग कोई कठिन साधना नहीं है।

यह आत्मा और परमात्मा के बीच प्रेमपूर्ण संबंध का अनुभव है।

बाबा कहते हैं:

“मुझे याद करो तो तुम पावन बन जाँगे।”

— मुरली , 17-02-1969

योग का अर्थ है:

- आत्मा का परमात्मा से मिलन
- मन का परमात्म प्रेम में स्थिर होना
- और स्मृति में रहकर शक्ति प्राप्त करना।

1. योग के लिए सबसे पहली आवश्यकता — समझ

यदि आत्मा यह नहीं समझती कि:

- मैं कौन हूँ?
- परमात्मा कौन है?
- और हमारा संबंध क्या है?

तो योग केवल कल्पना बनकर रह जाता है।



इसलिए योग की नींव है:

1. आत्मा की पहचान
 2. परमात्मा की पहचान
 3. संबंध की अनुभूति
-

2. योग की शुरुआत कैसे करें?

योग शुरू करने से पहले मन को शांत करना आवश्यक है।

पहला चरण — स्थान और वातावरण

ऐसी जगह चुनें:

- जहाँ शांति हो
- मोबाइल और शोर कम हो
- वातावरण पवित्र हो

हल्का संगीत या मुरली पॉइंट्स सहायक हो सकते हैं।

दूसरा चरण — शरीर को रिलैक्स करें

आराम से बैठें।

रीढ़ सीधी रखें।

शरीर को आदेश दें:

- पैर रिलैक्स
- हाथ रिलैक्स
- चेहरा रिलैक्स
- मन शांत...

क्योंकि तनावग्रस्त शरीर मन को भी भटकाता है।



3. आत्मा का अनुभव कैसे करें?

अब धीरे-धीरे शरीर से न्यारे होने का अभ्यास करें।

अनुभव करें:

मैं यह शरीर नहीं...

मैं इस शरीर में रहने वाली चेतन शक्ति हूँ...

मैं ज्योति-बिंदु आत्मा हूँ...

भृकुटि के मध्य एक चमकती हुई रोशनी का अनुभव करें।

मुरली :

“अपने को अशरीरी आत्मा समझो।”

— मुरली , 22-12-1968

4. परमात्मा का स्मरण

अब आत्मा अपने पिता शिवबाबा की तरफ मन ले जाए।

परमधाम में:

- सुनहरी-लाल प्रकाश की दुनिया...
 - वहाँ एक ज्योति-बिंदु...
 - शांति और प्रेम का सागर...
 - मेरा बाबा...
-

संबंध का अनुभव

अब केवल देखना नहीं — संबंध अनुभव करना है।

- मेरा बाबा
- मेरा पिता
- मेरा शिक्षक
- मेरा साथी

यही संबंध योग को जीवंत बनाता है।

अव्यक्त मुरली:



“याद को संबंध से जोड़ो।”

— अव्यक्त मुरली, 19-01-1982

5. योग में बातचीत का महत्व

योग केवल चुप बैठना नहीं है।

यह आत्मा और परमात्मा का संवाद है।

मन से बाबा से बातें करें:

बाबा, मैं आपका बच्चा हूँ...

मुझे शक्ति दीजिए...

मेरे संस्कार बदल दीजिए...

मुझे पवित्र बनाइए...

जब आत्मा सच्चे दिल से बात करती है,

तो योग गहरा होने लगता है।

6. योग में अनुभव कैसे होता है?

धीरे-धीरे आत्मा अनुभव करने लगती है:

- शांति की लहरें
- हल्कापन
- प्रेम
- सुरक्षा
- शक्ति
- आँसुओं में भी मिठास

कभी-कभी ऐसा लगता है:

- जैसे बाबा बहुत पास हैं
 - जैसे आत्मा उड़ रही है
 - जैसे मन स्थिर हो गया है।
-



7. योग में मन क्यों भटकता है?

बहुत आत्माएँ कहती हैं:

“योग में बैठते ही मन इधर-उधर जाता है।”

यह स्वाभाविक है।

मन ने अनेक जन्मों तक:

- संसार को याद किया
- व्यक्तियों को याद किया
- समस्याओं को याद किया

अब उसे परमात्मा में स्थिर होने का अभ्यास चाहिए।

मन भटकने के मुख्य कारण

1. देह-अभिमान
 2. आसक्ति
 3. व्यर्थ चिंतन
 4. मोबाइल और सोशल मीडिया
 5. पुरानी स्मृतियाँ
 6. चिंता और भय
-

8. मन को स्थिर करने की विधियाँ

1. मुरली चिंतन

योग से पहले मुरली पॉइंट पढ़ें।

मुरली मन को बाबा की तरफ ले जाती है।

2. स्वमान अभ्यास

- मैं शांति स्वरूप हूँ
 - मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ
 - मैं पवित्र आत्मा हूँ
-



3. चित्र का सहारा

शिवबाबा के चित्र को देखकर याद लगाना।

4. लिखित योग

कुछ आत्माएँ लिखकर योग करती हैं:

“मेरा बाबा...”

“मैं आत्मा हूँ...”

5. कम समय लेकिन बार-बार

शुरुआत में लंबे समय का दबाव न दें।

5 मिनट सच्ची याद

1 घंटे की भटकती याद से श्रेष्ठ है।

9. योग अग्नि का अनुभव

बाबा कहते हैं:

योग अग्नि विकर्मों को भस्म करती है।

अनुभव करें:

- परमात्म शक्ति आत्मा में भर रही है
- पुरानी कमजोरी समाप्त हो रही है
- मन शुद्ध हो रहा है।

मुरली :

“याद की यात्रा से विकर्म विनाश होंगे।”

— मुरली , 05-10-1969



10. योग के चार स्तर

1. शब्द योग

केवल बोलना:

“मैं आत्मा हूँ...”

2. बुद्धि योग

समझ से याद करना।

3. भावनात्मक योग

बाबा से प्रेम अनुभव करना।

4. स्थितियोग

निरंतर स्मृति में रहना।

यही अंतिम अवस्था है।

11. योग के समय क्या अनुभव न करें?

योग में:

- चमत्कार खोजने की आवश्यकता नहीं
- जबरदस्ती concentration नहीं
- शरीर को कष्ट नहीं देना

राजयोग सहज और प्रेमपूर्ण है।

12. अमृतवेले का योग

सुबह का समय योग के लिए सबसे श्रेष्ठ माना गया है।

क्यों?

- वातावरण शांत होता है
- मन ताज़ा होता है
- सूक्ष्म शक्तियाँ अधिक अनुभव होती हैं।

अव्यक्त मुरली:



“अमृतवेला पूरे दिन की कमाई है।”

— अव्यक्त मुरली, 18-01-1985

अमृतवेले योग की विधि

चरण 1:

स्वयं को आत्मा अनुभव करें।

चरण 2:

परमधाम में बाबा को देखें।

चरण 3:

शक्ति की किरणें आत्मा में भर रही हैं।

चरण 4:

पूरे विश्व में शांति की किरणें फैलाएँ।

13. चलते-फिरते योग कैसे करें?

राजयोग केवल बैठकर नहीं किया जाता।

कर्मयोग

- खाना बनाते समय
- ऑफिस में
- पढ़ाई करते समय
- चलते हुए
- बोलते हुए

भी आत्म स्मृति में रहना।

अभ्यास

काम करते समय बीच-बीच में:

मैं आत्मा हूँ...

बाबा मेरे साथ हैं...

यह अभ्यास योग को जीवन का हिस्सा बना देता है।



14. योग और प्यार

जहाँ प्यार होता है, वहाँ याद सहज रहती है।

यदि आत्मा बाबा से:

- सच्चा संबंध
- अपनापन
- और प्रेम

अनुभव करती है, तो योग प्रयास नहीं लगता।

अव्यक्त मुरली:

“प्यार की निशानी सहज याद है।”

— अव्यक्त मुरली, 18-01-1990

15. योग में आने वाली अवस्थाएँ

नियमित अभ्यास से आत्मा:

- शांत
- स्थिर
- हल्की
- शक्तिशाली

होने लगती है।

फिर:

- परिस्थितियाँ कम प्रभावित करती हैं
 - दुख कम लगता है
 - क्रोध घटता है
 - और अंदर से संतुष्टि बढ़ती है।
-



16. गहन योग अभ्यास

शांत बैठकर अनुभव करें:

मैं एक चमकती हुई आत्मा हूँ...

भृकुटि के मध्य स्थित...

शरीर से न्यारी...

परमधाम में मेरा बाबा...

शांति और प्रेम का सागर...

बाबा की दिव्य किरणों मुझमें भर रही हैं...

मेरा मन शांत हो रहा है...

मेरे संस्कार बदल रहे हैं...

मैं पवित्र बन रही हूँ...

17. अध्याय सार

- योग आत्मा और परमात्मा का संबंध है
- योग स्मृति और प्रेम की साधना है
- आत्म-अभिमान योग की पहली सीढ़ी है
- मन को स्थिर करने के लिए अभ्यास आवश्यक है
- अमृतवेला योग की श्रेष्ठ घड़ी है
- कर्मयोग निरंतर याद की स्थिति है
- योग अग्नि विकर्मों को समाप्त करती है

मुरली महावाक्य संग्रह

“मुझे याद करो तो पावन बनेंगे।”

— मुरली , 17-02-1969

“अपने को अशरीरी आत्मा समझो।”

— मुरली , 22-12-1968



“याद की यात्रा से विकर्म विनाश होंगे।”

— मुरली , 05-10-1969

“याद को संबंध से जोड़ो।”

— अव्यक्त मुरली, 19-01-1982

“प्यार की निशानी सहज याद है।”

— अव्यक्त मुरली, 18-01-1990

❀ ओम् शांति ❀



अध्याय 4

अमृतवेले का योग

ब्रह्ममुहूर्त की दिव्य कमाई और परमात्म मिलन

प्रस्तावना

पूरे दिन में एक समय ऐसा होता है जब:

- प्रकृति शांत होती है
- वातावरण सूक्ष्म होता है
- मन अपेक्षाकृत स्थिर होता है
- और आत्मा परमात्म अनुभव के अधिक निकट होती है।

यह समय है — अमृतवेला।

ब्रह्माकुमारीज्ञ ज्ञान में अमृतवेला केवल सुबह जल्दी उठना नहीं है।

यह वह समय है जब आत्मा संसार से न्यारी होकर बाबा के साथ गहरा मिलन अनुभव करती है।

अव्यक्त मुरली में बाबा कहते हैं:

“अमृतवेले की कमाई सारे दिन का आधार है।”

— अव्यक्त मुरली, 18-01-1985

1. अमृतवेला क्या है?

आमतौर पर सुबह 3:30 से 4:45 के बीच का समय अमृतवेला कहा जाता है।

यह समय:

- रात्रि और दिन के बीच का सूक्ष्म संगम है
- वातावरण शांत और सात्विक होता है
- मन की तरंगें धीमी होती हैं

इसीलिए इस समय योग सहज और गहरा अनुभव होता है।



2. इसे “अमृतवेला” क्यों कहा जाता है?

“अमृत” अर्थात:

- अमरता
- शक्ति
- दिव्यता
- जीवनदायी अनुभूति

जब आत्मा इस समय बाबा की याद में बैठती है,

तो वह:

- शक्ति का अमृत
- शांति का अमृत
- प्रेम का अमृत

अनुभव करती है।

मुरली :

“अमृतवेले उठकर बाप को याद करो।”

— मुरली , 22-01-1969

3. अमृतवेले का आध्यात्मिक महत्व

दिनभर हमारा मन:

- कार्यों में
- संबंधों में
- मोबाइल में
- चिंताओं में

उलझा रहता है।

लेकिन अमृतवेला वह समय है जब:

- संसार शांत होता है
- मन का शोर कम होता है
- आत्मा अपने वास्तविक स्वरूप के निकट आती है।



इसलिए बाबा बार-बार कहते हैं:
अमृतवेला आत्मा की “कमाई” का समय है।

4. अमृतवेला और भाग्य

जो आत्मा अमृतवेले की कमाई जमा करती है:

- उसका मन शक्तिशाली बनता है
- योग सहज होता है
- माया कम प्रभावित करती है
- सेवा में सफलता मिलती है
- और जीवन में स्थिरता आती है।

अव्यक्त मुरली:

“अमृतवेले की याद दिनभर सुरक्षा का कवच बनती है।”

— अव्यक्त मुरली, 14-11-1980

5. अमृतवेले उठना कठिन क्यों लगता है?

बहुत आत्माएँ अनुभव करती हैं:

- नींद आती है
- आलस्य आता है
- उठने का मन नहीं करता

क्यों?

क्योंकि:

- शरीर आराम चाहता है
 - मन पुरानी आदतों में बंधा है
 - और माया आत्मा को योग से दूर रखना चाहती है।
-

मुख्य कारण

1. देर रात तक जागना
2. मोबाइल और सोशल मीडिया



3. भारी भोजन

4. अनियमित दिनचर्या

5. योग का लक्ष्य स्पष्ट न होना

6. अमृतवेले उठने की तैयारी

अमृतवेला केवल सुबह का अभ्यास नहीं,
यह रात से शुरू होता है।

रात की तैयारी

1. जल्दी सोना

10 बजे तक सोने का प्रयास करें।

2. सोने से पहले योग

बाबा की याद में सोएँ।

3. मोबाइल कम उपयोग करें

सोने से पहले मोबाइल मन को भारी बनाता है।

4. सकारात्मक संकल्प

सोने से पहले:

“बाबा मुझे अमृतवेले उठाएँगे...”

7. अमृतवेले उठते ही क्या करें?

जागते ही तुरंत मोबाइल न देखें।

पहला विचार:

“मैं आत्मा हूँ... मेरा बाबा...”

यही दिन की दिशा तय करता है।



जागते ही अभ्यास

- बिस्तर पर बैठें
 - आँखें हल्की बंद करें
 - स्वयं को आत्मा अनुभव करें
 - बाबा को धन्यवाद दें
-

8. अमृतवेले योग की सही विधि

पहला चरण — आत्म स्मृति

धीरे-धीरे अनुभव करें:

मैं यह शरीर नहीं...

मैं ज्योति-बिंदु आत्मा हूँ...

शांति मेरा स्वरूप है...

दूसरा चरण — परमात्म स्मृति

अब बुद्धि को परमधाम की ओर ले जाएँ।

अनुभव करें:

- लाल-सुनहरी प्रकाश की दुनिया
 - वहाँ परमपिता शिवबाबा
 - शांति का सागर
 - प्रेम का सागर
-

तीसरा चरण — संबंध

अब बाबा से संबंध जोड़ें:

- मेरा बाबा
- मेरा पिता
- मेरा साथी
- मेरा शिक्षक

यही संबंध योग को जीवंत बनाता है।



चौथा चरण — शक्ति अनुभव

अनुभव करें:

- बाबा की शक्तिशाली किरणों आत्मा में भर रही हैं
 - मन शांत हो रहा है
 - पुरानी कमजोरी समाप्त हो रही है।
-

पाँचवाँ चरण — विश्व सेवा

अब पूरी दुनिया को देखें:

- दुखी आत्माएँ
- अशांत वातावरण
- भय और तनाव

फिर बाबा की शांति की किरणों विश्व में फैलाएँ।

यही विश्व सेवा है।

9. अमृतवेले के योग में आने वाले अनुभव

नियमित अभ्यास से आत्मा अनुभव करती है:

- मन की गहरी शांति
- हल्कापन
- आँसुओं में प्रेम
- बाबा की निकटता
- दिव्य शक्ति

कुछ आत्माएँ अनुभव करती हैं:

- जैसे बाबा सामने हैं
 - जैसे आत्मा उड़ रही है
 - जैसे समय रुक गया हो।
-



10. अमृतवेले में मन भटकता क्यों है?

योग में बैठते ही:

- पुरानी बातें याद आती हैं
- भविष्य की चिंता आती है
- नींद आती है

यह मन की पुरानी आदतें हैं।

मन को वर्षों से संसार की आदत है।

अब उसे बाबा में स्थिर होने का अभ्यास चाहिए।

11. मन को स्थिर करने की युक्तियाँ

1. मुरली पॉइंट याद करें

योग से पहले 1-2 पॉइंट पढ़ें।

2. धीमा कमेंट्री योग

अपने मन से धीरे-धीरे बातें करें:

मैं आत्मा हूँ...

बाबा मेरे सामने हैं...

3. आँखें पूरी बंद न करें

हल्की खुली आँखों से योग करने से नींद कम आती है।

4. छोटा लेकिन सच्चा योग

यदि मन नहीं टिक रहा,

तो जबरदस्ती लंबा न बैठें।

5 मिनट सच्चा योग श्रेष्ठ है।



12. अमृतवेला और माया

बाबा कहते हैं:

माया सबसे अधिक अमृतवेले रोकती है।

क्यों?

क्योंकि:

- यही समय आत्मा को शक्तिशाली बनाता है
- और शक्तिशाली आत्मा माया पर विजय पाती है।

माया के सूक्ष्म रूप

- “आज नहीं, कल से...”
- “थोड़ी देर और सो लेते हैं...”
- “इतना जरूरी नहीं...”

यही सूक्ष्म आलस्य योग की कमाई समाप्त कर देता है।

13. अमृतवेला और फरिश्ता स्थिति

अव्यक्त मुरलियों में बाबा फरिश्ता स्थिति का अभ्यास कराते हैं।

अमृतवेले आत्मा सहज अनुभव कर सकती है:

- मैं देह से न्यारी हूँ
- मैं प्रकाशमय फरिश्ता हूँ
- मैं सूक्ष्मवतन में उड़ रही हूँ।

अव्यक्त मुरली:

“अमृतवेले फरिश्ता स्थिति का अभ्यास करो।”

— अव्यक्त मुरली, 03-02-1981

14. अमृतवेला और दिनभर की स्थिति

यदि सुबह योग अच्छा हुआ:

- पूरा दिन हल्का लगता है
- क्रोध कम होता है



- मन स्थिर रहता है
- व्यर्थ कम चलता है।

लेकिन यदि सुबह की स्थिति कमजोर हो,
तो दिनभर मन प्रभावित होता रहता है।

15. गहन अमृतवेला अभ्यास

शांत बैठकर अनुभव करें:

मैं एक चमकती हुई आत्मा हूँ...

भृकुटि के मध्य स्थित...

शरीर से न्यारी...

ऊपर परमधाम...

वहाँ मेरा प्यारा शिवबाबा...

शांति और प्रेम का सागर...

बाबा की दिव्य किरणें मुझमें भर रही हैं...

मैं हल्की हो रही हूँ...

मेरे संस्कार बदल रहे हैं...

मैं फरिश्ता बन रही हूँ...

16. अमृतवेले की कमाई कैसे बढ़ाएँ?

1. नियमितता

प्रतिदिन एक ही समय पर उठें।

2. प्रेम

डर या दबाव से नहीं — प्रेम से योग करें।

3. दिनभर स्मृति

सुबह की स्थिति को दिनभर बनाए रखें।

4. पवित्रता

शुद्ध जीवन योग को गहरा बनाता है।



17. अध्याय सार

- अमृतवेला आत्मा की सबसे बड़ी आध्यात्मिक कमाई है
- यह समय योग के लिए सर्वश्रेष्ठ है
- अमृतवेला मन को शक्तिशाली बनाता है
- नियमित अभ्यास से योग सहज होता है
- अमृतवेले की स्थिति पूरे दिन को प्रभावित करती है
- यही समय फरिश्ता स्थिति का अनुभव कराने वाला है

मुरली महावाक्य संग्रह

“अमृतवेले उठकर बाप को याद करो।”

— मुरली , 22-01-1969

“अमृतवेले की कमाई सारे दिन का आधार है।”

— अव्यक्त मुरली, 18-01-1985

“अमृतवेले की याद सुरक्षा का कवच है।”

— अव्यक्त मुरली, 14-11-1980

“अमृतवेले फरिश्ता स्थिति का अभ्यास करो।”

— अव्यक्त मुरली, 03-02-1981

❀ ओम् शांति ❀



अध्याय 5

कर्मयोग कैसे करें?

चलते-फिरते बाबा की याद में रहने की कला

प्रस्तावना

बहुत आत्माएँ सोचती हैं कि योग केवल:

- बैठकर करने की चीज है
- मेडिटेशन रूम तक सीमित है
- या अमृतवेले तक ही संभव है।

लेकिन बाबा ने साकार और अव्यक्त मुरलियों में बार-बार समझाया है कि:
सच्चा योग वह है जो जीवन के हर कर्म में अनुभव हो।

यही है — **कर्मयोग**।

अर्थात:

- कर्म भी चलता रहे
- और मन बाबा में भी जुड़ा रहे।

अव्यक्त मुरली में बाबा कहते हैं:

“कर्म करते योगयुक्त रहो।”

— अव्यक्त मुरली, 09-12-1989

1. कर्मयोग क्या है?

कर्मयोग का अर्थ है:

- कर्म करते हुए आत्म स्मृति में रहना
- और बाबा की याद के साथ कर्म करना।

यह संसार से भागना नहीं सिखाता,

बल्कि संसार में रहते हुए:

- न्यारा



- हल्का
 - और योगयुक्त रहना सिखाता है।
-

2. कर्म और योग का संतुलन

बहुत लोग दो गलतियाँ करते हैं:

1. केवल कर्म

दिनभर काम में इतने व्यस्त कि बाबा भूल जाते हैं।

2. केवल योग

संसार के कर्तव्यों से भागना चाहते हैं।

लेकिन राजयोग दोनों का संतुलन सिखाता है।

बाबा कहते हैं:

“कमल फूल समान बनो।”

— मुरली , 15-07-1968

कमल:

- पानी में रहता है
- लेकिन पानी से न्यारा रहता है।

ऐसे ही योगी आत्मा:

- संसार में रहती है
 - लेकिन आसक्त नहीं होती।
-

3. कर्मयोग क्यों आवश्यक है?

यदि योग केवल बैठने तक सीमित है,

तो जीवन बदल नहीं सकता।

असल परीक्षा तो:

- परिवार में
- ऑफिस में
- कॉलेज में



- संबंधों में
- परिस्थितियों में

होती है।

यहीं पता चलता है:

योग स्थिति बनी हुई है या नहीं।

4. कर्मयोग की पहली सीढ़ी — आत्म स्मृति

कर्मयोग की शुरुआत होती है:

“मैं आत्मा हूँ” की स्मृति से।

जब आत्मा स्वयं को शरीर मानती है:

- कर्म बंधन बनते हैं
- दुख होता है
- अपेक्षाएँ बढ़ती हैं।

लेकिन आत्म स्मृति में:

- कर्म हल्के हो जाते हैं
 - मन शांत रहता है
 - और प्रतिक्रिया कम होती है।
-

अभ्यास

काम करते समय बीच-बीच में:

मैं आत्मा हूँ...

यह शरीर मेरा उपकरण है...

यह स्मृति कर्मों को योगयुक्त बनाती है।

5. बाबा को साथी बनाना

कर्मयोग का रहस्य है:

हर कर्म में बाबा को साथ अनुभव करना।



उदाहरण

खाना बनाते समय:

बाबा, यह भोजन आपकी याद से बना रहा हूँ...

ऑफिस में:

बाबा, आप मेरे साथी हैं...

पढ़ाई करते समय:

बाबा, मुझे एकाग्रता दीजिए...

जब आत्मा बाबा को साथ रखती है,
तो कर्म हल्के और शक्तिशाली बनते हैं।

6. कर्मयोग और दृष्टि

कर्मयोग केवल मन की स्थिति नहीं,
दृष्टि भी बदलता है।

देह दृष्टि

- यह मेरा है
- यह अच्छा है
- यह बुरा है
- यह मुझे दुख देता है

आत्म दृष्टि

- यह आत्मा है
- यह भी बाबा की संतान है
- यह भी अपनी यात्रा पर है

तब:

- क्रोध कम होता है
- अपेक्षाएँ घटती हैं
- संबंध मधुर होते हैं।



अव्यक्त मुरली:

“हर एक आत्मा को भाई समझो।”

— अव्यक्त मुरली, 21-01-1983

7. कर्मयोग और वाणी

योगयुक्त आत्मा की वाणी:

- मधुर
 - शांत
 - शक्तिशाली
 - और मर्यादित होती है।
-

बोलने से पहले रुकें

बोलने से पहले:

1 सेकंड रुकें।

फिर सोचें:

- क्या यह आवश्यक है?
 - क्या यह मधुर है?
 - क्या इससे शक्ति जाएगी या मिलेगी?
-

क्यों?

क्योंकि:

बहुत बार आत्मा कर्म से नहीं,
वाणी से थक जाती है।

8. कर्मयोग और मन

कर्मयोग का सबसे बड़ा अभ्यास है:

काम करते हुए मन को व्यर्थ से बचाना।



व्यर्थ क्या है?

- चिंता
- तुलना
- आलोचना
- पुरानी बातें
- कल्पनाएँ
- दूसरों की कमियाँ

यह सब मन की शक्ति समाप्त कर देता है।

मुरली :

“व्यर्थ संकल्प शक्ति को समाप्त कर देते हैं।”

— मुरली, 07-04-1970

9. कर्मयोग और संबंध

अधिकांश दुख संबंधों से आते हैं।

क्यों?

क्योंकि:

- अपेक्षाएँ
- अधिकार
- और आसक्ति

दुख पैदा करते हैं।

योगयुक्त संबंध

यदि आत्मा:

- दूसरों को आत्मा समझे
- बाबा का बच्चा समझे
- और सेवा भाव रखे

तो संबंध हल्के हो जाते हैं।



उदाहरण

यदि कोई कठोर बोल दे...

देह-अभिमान:

- तुरंत प्रतिक्रिया देगा।

योगयुक्त आत्मा:

- पहले स्वयं को स्थिर करेगी
 - फिर शांत उत्तर देगी।
-

10. कर्मयोग और सेवा

सच्ची सेवा केवल शब्दों से नहीं होती।

योगयुक्त आत्मा:

- अपने कंपनी से
- दृष्टि से
- स्थिति से

भी सेवा करती है।

क्यों?

क्योंकि:

स्थिति का प्रभाव शब्दों से अधिक होता है।

यदि आत्मा स्वयं परेशान है,

तो उसकी वाणी में शक्ति नहीं होगी।

11. कर्मयोग और ट्रैफिक कंट्रोल

दिनभर योगयुक्त रहने की श्रेष्ठ विधि:

ट्रैफिक कंट्रोल।

हर घंटे:

1 मिनट रुकें।



अभ्यास

- मैं आत्मा हूँ...
- बाबा मेरे साथ हैं...
- मैं शांत हूँ...

यह अभ्यास:

- मन को रीचार्ज करता है
 - और व्यर्थ को रोकता है।
-

12. कर्मयोग और परिस्थितियाँ

योग की असली परीक्षा:

परिस्थितियों में होती है।

जब परिस्थिति कठिन हो

- कोई अपमान करे
- कार्य का दबाव हो
- घर में समस्या हो
- स्वास्थ्य कमजोर हो

तब आत्मा क्या करती है?

योगयुक्त आत्मा

- पहले स्वयं को स्थिर करती है
 - बाबा को याद करती है
 - फिर निर्णय लेती है।
-

देह-अभिमानि आत्मा

- तुरंत प्रतिक्रिया देती है
- घबरा जाती है
- दुखी हो जाती है।



13. कर्मयोग और फरिश्ता जीवन

अव्यक्त मुरलियों में बाबा कहते हैं:

“कर्म करते फरिश्ता बनो।”

फरिश्ता अर्थात:

- कर्म भी हो रहा है
- लेकिन मन हल्का है
- कोई बोझ नहीं
- कोई आसक्ति नहीं।

फरिश्ता कर्मयोग अभ्यास

अनुभव करें:

मैं प्रकाशमय आत्मा हूँ...

बाबा मेरे साथी हैं...

मैं केवल निमित्त हूँ...

तब कर्म बोझ नहीं लगते।

14. कर्मयोग की सबसे बड़ी बाधाएँ

1. जल्दीबाजी
2. तनाव
3. परिणाम की चिंता
4. दूसरों को बदलने की इच्छा
5. प्रशंसा की चाह
6. मोबाइल और व्यर्थ सूचना

15. कर्मयोग को गहरा बनाने की युक्तियाँ

1. सुबह अच्छा योग

सुबह की स्थिति दिनभर साथ रहती है।



2. कम बोलना

मौन मन को शक्तिशाली बनाता है।

3. हर कर्म बाबा को अर्पण करें

बाबा, यह कर्म आपकी याद से कर रहा हूँ...

4. भोजन योगयुक्त बनाएं

खाना बनाते और खाते समय बाबा को याद करें।

5. दिन का चार्ट रखें

रात को देखें:

- कहाँ याद टूटी?
 - कहाँ क्रोध आया?
 - कहाँ योगयुक्त रहे?
-

16. कर्मयोग का अनुभव

नियमित अभ्यास से आत्मा अनुभव करती है:

- काम करते हुए भी शांति
 - कम थकान
 - कम तनाव
 - अंदर से शक्ति
 - संबंधों में मधुरता
-

17. गहन कर्मयोग अभ्यास

शांत बैठकर अनुभव करें:

मैं आत्मा हूँ...

यह शरीर मेरा उपकरण है...

बाबा मेरे साथी हैं...



मैं जो भी कर्म कर रही हूँ...
वह बाबा की याद में कर रही हूँ...
मेरे हर कर्म से शांति की किरणें फैल रही हैं...
मैं हल्की हूँ...
मैं निमित्त हूँ...

18. अध्याय सार

- कर्मयोग = कर्म करते हुए बाबा की याद
- आत्म स्मृति कर्मयोग की नींव है
- बाबा को साथी बनाने से कर्म हल्के होते हैं
- ट्रैफिक कंट्रोल योगयुक्त रहने की श्रेष्ठ विधि है
- योगयुक्त आत्मा परिस्थितियों में स्थिर रहती है
- कर्मयोग से सेवा सहज होती है
- यही फरिश्ता जीवन की शुरुआत है

मुरली महावाक्य संग्रह

“कर्म करते योगयुक्त रहो।”
— अव्यक्त मुरली, 09-12-1989
“कमल फूल समान बनो।”
— मुरली , 15-07-1968
“हर एक आत्मा को भाई समझो।”
— अव्यक्त मुरली, 21-01-1983
“व्यर्थ संकल्प शक्ति को समाप्त कर देते हैं।”
— मुरली , 07-04-1970
“निमित्त बन कर्म करो।”
— अव्यक्त मुरली, 11-02-1986

❀ ओम् शांति ❀



अध्याय 6

योग में विघ्न क्यों आते हैं?

माया, मन और संस्कारों पर विजय पाने की कला

प्रस्तावना

बहुत आत्माएँ अनुभव करती हैं:

- योग में बैठते ही मन भटकता है
- कभी नींद आती है
- कभी व्यर्थ संकल्प चलते हैं
- कभी बाबा की याद टिकती नहीं
- कभी पुराने संस्कार खींचते हैं

और फिर मन में प्रश्न आता है:

“क्या मैं योग नहीं कर सकता?”

लेकिन बाबा कहते हैं:

योग में विघ्न आना असफलता नहीं,

बल्कि यह संकेत है कि आत्मा अब माया से युद्ध कर रही है।

मुरली :

“माया योग में विघ्न डालती है।”

— मुरली , 10-02-1969

1. योग में विघ्न क्यों आते हैं?

आत्मा ने अनेक जन्मों तक:

- शरीर को याद किया
- संसार को याद किया
- संबंधों में आसक्ति रखी
- विकारों को अपनाया



अब जब आत्मा परमात्मा की ओर मुड़ती है,
तो पुरानी आदतें और संस्कार विरोध करते हैं।
इसी संघर्ष को “माया का वार” कहा गया है।

2. माया क्या है?

BK ज्ञान में “माया” केवल बाहरी शक्ति नहीं है।

माया वह सब कुछ है जो आत्मा को:

- बाबा की याद से दूर करे
 - देह-अभिमान में लाए
 - और कमजोरी पैदा करे।
-

माया के सूक्ष्म रूप

- आलस्य
 - व्यर्थ चिंतन
 - क्रोध
 - तुलना
 - मोह
 - नकारात्मकता
 - निराशा
 - मोबाइल का आकर्षण
 - प्रशंसा की चाह
 - पुरानी स्मृतियाँ
-

3. योग का सबसे बड़ा विघ्न — देह-अभिमान

जब आत्मा शरीर को “मैं” मानती है,
तो योग टूट जाता है।



देह-अभिमान के संकेत

- जल्दी दुखी होना
- अपमान सहन न होना
- तुलना करना
- क्रोध आना
- मान-शान की इच्छा
- दूसरों की गलती देखना

अव्यक्त मुरली:

“देह-अभिमान माया का मुख्य द्वार है।”

— अव्यक्त मुरली, 27-02-1985

4. व्यर्थ संकल्प — मन की चोरी

बहुत बार आत्मा बाहर से शांत बैठी होती है,

लेकिन अंदर:

- कल्पनाएँ
- चिंताएँ
- पुरानी बातें
- संवाद
- डर
- इच्छाएँ

चल रही होती हैं।

यही व्यर्थ संकल्प योग की शक्ति समाप्त कर देते हैं।

मुरली:

“व्यर्थ संकल्प योग की शक्ति खत्म कर देते हैं।”

— मुरली, 07-04-1970



5. मन भटकता क्यों है?

मन वर्षों से:

- संसार की ओर भागता आया है
- व्यक्तियों और वस्तुओं में सुख खोजता आया है।

अब अचानक उसे बाबा में स्थिर करना कठिन लगता है।

उदाहरण

योग में बैठते ही:

- कोई पुरानी घटना याद आ जाती है
- भविष्य की चिंता आने लगती है
- या मन किसी व्यक्ति के बारे में सोचने लगता है।

यह मन की पुरानी रिकॉर्डिंग है।

6. योग में नींद क्यों आती है?

बहुत आत्माएँ कहती हैं:

“योग में बैठते ही नींद आने लगती है।”

इसके कई कारण हो सकते हैं:

1. शरीर की थकान
 2. देर रात तक जागना
 3. भारी भोजन
 4. मन की अरुचि
 5. माया का सूक्ष्म वार
-

उपाय

- आँखें हल्की खुली रखें
- योग से पहले पानी पिएँ
- सीधा बैठें
- कमेंट्री योग करें



- अमृतवेले जल्दी उठें
-

7. पुरानी स्मृतियाँ और संस्कार

योग में सबसे गहरे विघ्नः

पुराने संस्कार और स्मृतियाँ हैं।

उदाहरण

- किसी का धोखा
- पुराना दुख
- अपमान
- मोह
- पुरानी आदतें

ये सब बार-बार मन को खींचते हैं।

क्यों?

क्योंकि आत्मा ने उन्हें भीतर दबाकर रखा है।

जब आत्मा शांत बैठती है,

तो वे सतह पर आने लगते हैं।

8. संबंधों की आसक्ति

योग में सबसे बड़ा बंधनः

“मेरा” की भावना है।

आसक्ति के संकेत

- किसी के बिना बेचैनी
- अधिक अपेक्षा
- जल्दी दुखी होना
- बार-बार उसी के बारे में सोचना



बाबा कहते हैं:

“एक बाप दूसरा न कोई।”

— मुरली , 05-03-1968

इसका अर्थ संबंध तोड़ना नहीं,

बल्कि संबंधों में भी बाबा को आधार बनाना है।

9. मोबाइल और आधुनिक माया

आज की सबसे बड़ी माया:

लगातार information और distraction है।

प्रभाव

- मन अशांत हो जाता है
- concentration कम हो जाती है
- व्यर्थ बढ़ता है
- योग में वही दृश्य चलते रहते हैं।

उपाय

- सुबह उठते ही मोबाइल न देखें
- सोने से पहले स्क्रीन कम करें
- spiritual content अधिक सुनें
- silence का समय रखें

10. तुलना और प्रतिस्पर्धा

जब आत्मा दूसरों से तुलना करती है:

- हीन भावना
- जलन
- असंतोष

उत्पन्न होता है।



योगयुक्त दृष्टि

हर आत्मा:

- अलग संस्कार
- अलग पार्ट
- अलग यात्रा

लेकर आई है।

अव्यक्त मुरली:

“हर आत्मा अपना-अपना पार्ट बजा रही है।”

— अव्यक्त मुरली, 14-12-1982

11. योग में निराशा

कभी-कभी आत्मा सोचती है:

- “मुझसे योग नहीं होगा...”
- “मैं बहुत कमजोर हूँ...”
- “मेरे संस्कार नहीं बदलेंगे...”

यह भी माया का रूप है।

बाबा क्या कहते हैं?

“बच्चे, हिम्मत रखो — मदद मिलती रहेगी।”

— मुरली , 11-01-1969

12. योग में विघ्न आने पर क्या करें?

1. घबराएँ नहीं

विघ्न आना सामान्य है।

2. स्वयं को दोष न दें

कमजोरी देखो,

लेकिन निराश मत हो।



3. फिर से प्रयास करें

बार-बार बाबा की तरफ लौटें।

4. मुरली का सहारा लें

मुरली मन को शक्ति देती है।

5. ट्रैफिक कंट्रोल करें

दिनभर छोटे-छोटे योग अभ्यास।

13. माया से युद्ध कैसे जीतें?

1. नियमित योग

योग ही शक्ति देता है।

2. आत्म स्मृति

“मैं आत्मा हूँ...”

3. संग का प्रभाव

अच्छा संग आत्मा को ऊपर उठाता है।

4. सात्विक दिनचर्या

खाना, नींद, विचार — सब शुद्ध हों।

5. सच्चाई

अपने मन की कमजोरी ईमानदारी से देखें।



14. योग और पुरुषार्थ

योग कोई एक दिन की उपलब्धि नहीं।

यह:

- निरंतर अभ्यास
- धैर्य
- और पुरुषार्थ

की यात्रा है।

उदाहरण

जैसे बच्चा चलना सीखते समय:

- बार-बार गिरता है
- फिर उठता है

वैसे ही योग में भी:

- आत्मा गिरती है
 - फिर उठती है
 - और धीरे-धीरे मजबूत बनती है।
-

15. विघ्न वास्तव में क्या सिखाते हैं?

हर विघ्न आत्मा को दिखाता है:

- कहाँ कमजोरी है
- कहाँ देह-अभिमान है
- कहाँ आसक्ति है
- कहाँ अभ्यास कम है

इसलिए विघ्न भी शिक्षक बन जाते हैं।



16. विजयी आत्मा की पहचान

जो आत्मा:

- विघ्नों से घबराती नहीं
- बार-बार बाबा को याद करती है
- और निरंतर प्रयास करती है

वही अंततः विजयी बनती है।

अव्यक्त मुरली:

“जो माया को पहचान लेता है, वही विजयी बनता है।”

— अव्यक्त मुरली, 08-01-1987

17. गहन चिंतन अभ्यास

शांत बैठकर अनुभव करें:

मैं आत्मा हूँ...

मैं बाबा की संतान हूँ...

माया मुझसे अलग है...

मैं शक्तिशाली हूँ...

बाबा की शक्ति मुझमें भर रही है...

हर कमजोरी समाप्त हो रही है...

मैं विजयी आत्मा हूँ...

18. अध्याय सार

- योग में विघ्न आना सामान्य है
- देह-अभिमान सबसे बड़ा विघ्न है
- व्यर्थ संकल्प शक्ति को समाप्त करते हैं
- मोबाइल और आधुनिक distractions मन को कमजोर करते हैं
- विघ्न आत्मा को उसकी कमजोरी दिखाते हैं
- नियमित योग और आत्म स्मृति से माया पर विजय मिलती है



- विजयी आत्मा कभी हार नहीं मानती

मुरली महावाक्य संग्रह

“माया योग में विघ्न डालती है।”

— मुरली , 10-02-1969

“व्यर्थ संकल्प योग की शक्ति खत्म कर देते हैं।”

— मुरली , 07-04-1970

“एक बाप दूसरा न कोई।”

— मुरली , 05-03-1968

“देह-अभिमान माया का मुख्य द्वार है।”

— अव्यक्त मुरली, 27-02-1985

“जो माया को पहचान लेता है, वही विजयी बनता है।”

— अव्यक्त मुरली, 08-01-1987

❀ ओम् शांति ❀



अध्याय 7

योग की गहराई बढ़ाने की विधियाँ साधारण याद से शक्तिशाली योग स्थिति तक

प्रस्तावना

बहुत आत्माएँ नियमित योग करती हैं,
लेकिन फिर भी अनुभव करती हैं:

- योग में गहराई नहीं आती
- मन जल्दी भटक जाता है
- बाबा की अनुभूति स्थिर नहीं रहती
- कुछ समय बाद योग सूखा लगने लगता है

ऐसा क्यों होता है?

क्योंकि केवल “बैठना” योग नहीं है।

योग की गहराई बढ़ाने के लिए:

- जीवन
- सोच
- संग
- दिनचर्या
- और पुरुषार्थ

सबको बदलना पड़ता है।

अव्यक्त मुरली में बाबा कहते हैं:

“योग को गहरा बनाओ, केवल बैठने का अभ्यास नहीं।”

— अव्यक्त मुरली, 02-02-1986



1. योग की गहराई क्या है?

योग की गहराई का अर्थ है:

- केवल याद करना नहीं
 - बल्कि याद में स्थित हो जाना।
-

सतही योग

- कुछ मिनट याद
 - फिर तुरंत भूल जाना
 - मन का बार-बार भटकना
-

गहरा योग

- बाबा की अनुभूति बनी रहना
 - अंदर स्थिर शांति
 - परिस्थितियों में भी हल्कापन
 - निरंतर आत्म स्मृति
-

2. योग की गहराई क्यों आवश्यक है?

आज समय तेजी से बदल रहा है।

परिस्थितियाँ:

- तनावपूर्ण
- अशांत
- और चुनौतीपूर्ण

होती जा रही हैं।

सिर्फ सामान्य योग:

- थोड़ी शांति दे सकता है

लेकिन गहरा योग:

- आत्मा को अडोल बनाता है
- माया से बचाता है



- और सेवा योग्य बनाता है।
-

3. योग की गहराई की पहली सीढ़ी — सच्चाई

यदि आत्मा:

- बाहर से योगी दिखे
लेकिन अंदर:
- व्यर्थ
- क्रोध
- आसक्ति
- अहंकार

छिपा हो,

तो योग गहरा नहीं हो सकता।

स्वयं से ईमानदारी

प्रतिदिन स्वयं से पूछें:

- मुझे सबसे अधिक क्या आकर्षित करता है?
 - कहाँ मेरी याद टूटती है?
 - कौन-सा संस्कार मुझे कमजोर करता है?
-

क्यों?

क्योंकि:

जब तक कमजोरी पहचानी नहीं जाती,

वह समाप्त नहीं होती।

4. मुरली चिंतन — योग की शक्ति

मुरली केवल पढ़ने की चीज नहीं,

बल्कि योग का आधार है।

मुरली:



“मुरली पर मनन-चिंतन करो।”

— मुरली, 06-02-1969

मुरली योग को कैसे गहरा बनाती है?

मुरली:

- बुद्धि को शुद्ध करती है
 - मन को बाबा की तरफ ले जाती है
 - आत्मा को जागृत करती है।
-

अभ्यास

एक पॉइंट लें:

“मैं आत्मा हूँ...”

फिर पूरे दिन उसी पर चिंतन करें।

5. स्वमान अभ्यास

योग की गहराई के लिए स्वमान आवश्यक है।

स्वमान क्या है?

आत्मा की सच्ची पहचान।

शक्तिशाली स्वमान

- मैं शांति स्वरूप हूँ
 - मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ
 - मैं फरिश्ता हूँ
 - मैं बाबा की संतान हूँ
 - मैं विजयी आत्मा हूँ
-



प्रभाव

जब आत्मा बार-बार स्वमान में रहती है:

- हीन भावना समाप्त होती है
- मन स्थिर होता है
- और योग सहज हो जाता है।

6. ट्रैफिक कंट्रोल — योग को निरंतर बनाना

बहुत आत्माएँ केवल सुबह योग करती हैं,

फिर दिनभर भूल जाती हैं।

इसलिए बाबा ने ट्रैफिक कंट्रोल की विधि दी।

कैसे करें?

हर घंटे:

1 मिनट रुकें।

अनुभव करें:

मैं आत्मा हूँ...

बाबा मेरे साथ हैं...

लाभ

- व्यर्थ रुकता है
- मन रीचार्ज होता है
- याद सहज बनती है।

अव्यक्त मुरली:

“बार-बार याद से स्थिति शक्तिशाली बनेगी।”

— अव्यक्त मुरली, 19-01-1982



7. मौन की शक्ति

योग की गहराई मौन से बढ़ती है।

क्यों?

बहुत बोलने से:

- मन बिखर जाता है
 - शक्ति समाप्त होती है
 - व्यर्थ बढ़ता है।
-

मौन क्या है?

केवल चुप रहना नहीं,

बल्कि:

- अंदर भी शांत रहना
 - कम प्रतिक्रिया देना
 - मन को स्थिर रखना।
-

8. योग और भोजन

भोजन का मन पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

सात्विक भोजन

- मन को शांत बनाता है
 - योग को सहज करता है।
-

राजसी और तामसी भोजन

- मन को भारी बनाता है
 - आलस्य और अशांति बढ़ाता है।
-



योगयुक्त भोजन

खाना बनाते और खाते समय:

बाबा को याद करें।

“यह भोजन बाबा की याद से तैयार हो रहा है...”

तब भोजन में भी शक्ति भरती है।

9. संग का प्रभाव

आत्मा जिस संग में रहती है,

वैसी बनती जाती है।

यदि संग:

- नकारात्मक
- व्यर्थ
- आलोचनात्मक

होगा,

तो योग कमजोर होगा।

अच्छा संग

- योगी आत्माएँ
- मुरली चर्चा
- सेवा भाव
- सकारात्मक वातावरण

आत्मा को ऊपर उठाते हैं।

10. अकेलेपन में योग

कई बार आत्मा अकेलापन अनुभव करती है।

लेकिन योग की गहराई तब आती है,

जब आत्मा अकेले में भी बाबा का साथ अनुभव करे।



अभ्यास

शांत बैठें और अनुभव करें:

बाबा मेरे साथ हैं...

मैं अकेला नहीं हूँ...

धीरे-धीरे आत्मा भीतर से भरपूर होने लगती है।

11. सेवा और योग

योग और सेवा एक-दूसरे के साथी हैं।

केवल योग

यदि सेवा नहीं,

तो आत्मा अंतर्मुखी होकर रुक सकती है।

केवल सेवा

यदि योग नहीं,

तो आत्मा थक जाती है।

संतुलन

योग से शक्ति लें,

सेवा में शक्ति दें।

12. योग की गहराई में आने वाली बाधाएँ

1. जल्द परिणाम चाहना

2. तुलना करना

3. निराशा

4. पुरानी आदतें

5. मोबाइल distraction

6. आत्मचिंतन की कमी



13. योग को गहरा बनाने का रहस्य — प्यार

जहाँ प्यार होता है,

वहाँ याद सहज होती है।

यदि योग केवल “ड्यूटी” बन जाए,

तो वह सूखा लगने लगता है।

बाबा से संबंध

- मेरा बाबा
- मेरा पिता
- मेरा साथी
- मेरा मित्र

यही भावना योग को जीवंत बनाती है।

अव्यक्त मुरली:

“प्यार की निशानी सहज और निरंतर याद है।”

— अव्यक्त मुरली, 18-01-1990

14. फरिश्ता स्थिति का अभ्यास

योग की गहराई बढ़ने पर आत्मा:

- हल्की
- न्यारी
- और डबल लाइट

अनुभव करने लगती है।

अभ्यास

अनुभव करें:

मैं प्रकाशमय फरिश्ता हूँ...

शरीर से न्यारा...

बाबा की किरणों से भरा हुआ...



15. योग और परिस्थिति

गहरे योग की पहचान:
परिस्थिति में होती है।

यदि परिस्थिति कठिन हो और फिर भी:

- मन शांत रहे
- प्रतिक्रिया कम हो
- विश्वास बना रहे

तो समझो योग गहरा हो रहा है।

16. निरंतर योग की अवस्था

अंतिम लक्ष्य है:

योग केवल अभ्यास न रहे,
बल्कि स्वभाव बन जाए।

तब आत्मा:

- चलते-फिरते योगयुक्त रहती है
 - भीतर से स्थिर रहती है
 - और सहज सेवा करती है।
-

17. गहन योग अभ्यास

शांत बैठकर अनुभव करें:

मैं आत्मा हूँ...

मैं शांति स्वरूप हूँ...

मेरा बाबा शांति का सागर है...

बाबा की दिव्य किरणें मुझमें भर रही हैं...

मेरा मन स्थिर हो रहा है...

हर व्यर्थ समाप्त हो रहा है...



मैं डबल लाइट फरिश्ता हूँ...
मैं निरंतर योगयुक्त हूँ...

18. अध्याय सार

- योग की गहराई जीवन परिवर्तन से आती है
- मुरली चिंतन योग को शक्तिशाली बनाता है
- स्वमान आत्मा को स्थिर करता है
- ट्रैफिक कंट्रोल निरंतर याद सिखाता है
- मौन और सात्विक भोजन योग को गहरा बनाते हैं
- प्यार योग की सबसे बड़ी शक्ति है
- गहरा योग आत्मा को फरिश्ता स्थिति तक ले जाता है

मुरली महावाक्य संग्रह

“योग को गहरा बनाओ।”

— अव्यक्त मुरली, 02-02-1986

“मुरली पर मनन-चिंतन करो।”

— मुरली , 06-02-1969

“बार-बार याद से स्थिति शक्तिशाली बनेगी।”

— अव्यक्त मुरली, 19-01-1982

“प्यार की निशानी सहज और निरंतर याद है।”

— अव्यक्त मुरली, 18-01-1990

“डबल लाइट बनो।”

— अव्यक्त मुरली, 03-02-1981

❀ ओम् शांति ❀



अध्याय 8

योग से प्राप्त शक्तियाँ

राजयोग द्वारा आत्मा में जागृत होने वाली दिव्य शक्तियाँ

प्रस्तावना

राजयोग केवल शांति अनुभव करने की विधि नहीं है।

यह आत्मा को शक्तिशाली बनाने की प्रक्रिया है।

आज संसार में:

- मानसिक तनाव
- भय
- अस्थिरता
- क्रोध
- संबंधों में कटुता
- निर्णय लेने में कमजोरी

लगातार बढ़ती जा रही है।

लोग बाहरी साधनों से शक्ति खोजते हैं,

लेकिन वास्तविक शक्ति आत्मा के अंदर है।

जब आत्मा परमात्मा से जुड़ती है,

तब उसमें दिव्य शक्तियाँ जागृत होने लगती हैं।

अव्यक्त मुरली में बाबा कहते हैं:

“योग से आत्मा सर्वशक्तियों से भरपूर बनती है।”

— अव्यक्त मुरली, 22-12-1995



1. शक्ति क्या है?

सामान्यतः लोग शक्ति का अर्थ समझते हैं:

- शारीरिक ताकत
- पद
- पैसा
- प्रभाव

लेकिन आध्यात्मिक शक्ति इससे अलग है।

वास्तविक शक्ति वह है:

- जो परिस्थिति में स्थिर रखे
- दुख में टूटने न दे
- क्रोध को शांत कर दे
- और आत्मा को हल्का बनाए।

2. आत्मा कमजोर क्यों हो जाती है?

आत्मा मूल रूप से शक्तिशाली है।

लेकिन:

- देह-अभिमान
- विकार
- व्यर्थ चिंतन
- नकारात्मकता
- आसक्ति
- और माया

आत्मा की शक्ति समाप्त कर देते हैं।

कमजोरी के संकेत

- छोटी बात में दुखी होना
- जल्दी घबरा जाना



- निर्णय न ले पाना
- दूसरों की बातों से प्रभावित होना
- निराशा
- आलस्य
- क्रोध

3. योग शक्ति कैसे देता है?

जिस प्रकार मोबाइल charger से जुड़कर recharge होता है, वैसे ही आत्मा परमात्मा से जुड़कर शक्ति प्राप्त करती है।

परमात्मा:

- शांति का सागर
- शक्ति का सागर
- प्रेम का सागर

हैं।

योग में आत्मा:

- इन शक्तियों को ग्रहण करती है
- और भीतर से भरपूर होने लगती है।

मुरली :

“याद से शक्ति मिलती है।”

— मुरली , 07-03-2022

4. सहनशक्ति

सहनशक्ति क्या है?

परिस्थिति, व्यक्ति या समस्या के सामने:

- टूटे बिना
- क्रोधित हुए बिना
- स्थिर रहने की शक्ति।



सहनशक्ति की कमी

जब सहनशक्ति कम होती है:

- छोटी बात बड़ी लगती है
- मन अशांत हो जाता है
- संबंध बिगड़ जाते हैं।

योग से सहनशक्ति कैसे आती है?

जब आत्मा बाबा से शक्ति लेती है,

तो वह:

- प्रतिक्रिया कम देती है
- परिस्थिति को स्वीकार करती है
- और शांत रहती है।

अव्यक्त मुरली:

“सहनशक्ति महान शक्ति है।”

— अव्यक्त मुरली, 14-01-1982

5. सामना करने की शक्ति

जीवन में समस्याएँ आएँगी ही।

लेकिन योगयुक्त आत्मा:

- भागती नहीं
- घबराती नहीं
- बल्कि सामना करती है।

उदाहरण

यदि:

- कोई अपमान करे
- अचानक समस्या आ जाए
- कार्य का दबाव बढ़ जाए



तो योगयुक्त आत्मा पहले:

- स्वयं को स्थिर करती है
 - फिर समाधान सोचती है।
-

6. निर्णय शक्ति

बहुत लोग confusion में रहते हैं:

- क्या सही है?
 - क्या गलत है?
 - क्या निर्णय लें?
-

क्यों?

क्योंकि मन:

- भय
- भावनाओं
- और दूसरों की राय

से प्रभावित होता है।

योग निर्णय शक्ति कैसे देता है?

योग से:

- मन शांत होता है
 - बुद्धि साफ होती है
 - और आत्मा स्पष्ट निर्णय ले पाती है।
-

7. परख शक्ति

परख शक्ति अर्थात:

- सही और गलत में अंतर पहचानना
- सत्य और असत्य को समझना
- व्यक्ति और परिस्थिति को स्पष्ट देखना।



परख शक्ति क्यों आवश्यक है?

यदि आत्मा परख नहीं कर पाती,

तो:

- धोखा खाती है
- गलत निर्णय लेती है
- और माया में फँस जाती है।

योग का प्रभाव

योग बुद्धि को स्वच्छ बनाता है।

तब आत्मा जल्दी समझ जाती है:

- क्या उचित है
- क्या व्यर्थ है
- कहाँ दूरी रखनी है।

8. समेटने की शक्ति

मन दिनभर:

- अनेक विचार
- बातें
- चिंताएँ

सोचता रहता है।

यदि आत्मा उन्हें समय पर समेट न पाए,

तो मन भारी हो जाता है।

समेटने की शक्ति क्या करती है?

- पुराने दृश्य बंद करना
- व्यर्थ रोकना
- मन को हल्का करना।



अभ्यास

रात को सोने से पहले:

सब बाबा को समर्पित...

यह अभ्यास मन को हल्का बनाता है।

9. सहयोग शक्ति

योगयुक्त आत्मा केवल स्वयं के लिए नहीं जीती।

उसकी स्थिति:

- दूसरों को शक्ति देती है
 - सहारा देती है
 - और आशा देती है।
-

उदाहरण

यदि कोई दुखी आत्मा आपके पास आए...

योगयुक्त आत्मा:

- घबराएगी नहीं
 - उसे शांति देगी
 - और स्थिरता का अनुभव कराएगी।
-

10. समाने की शक्ति

यह शक्ति:

- दूसरों की कमजोरियों को absorb करने
 - और प्रतिक्रिया न देने की शक्ति है।
-

क्यों आवश्यक?

यदि आत्मा हर बात पकड़ ले,

तो मन भारी हो जाएगा।



योगयुक्त आत्मा

- सुनती है
 - समझती है
 - लेकिन भीतर जमा नहीं करती।
-

11. प्रेम की शक्ति

दुनिया में लोग प्रेम चाहते हैं,
लेकिन अधिकतर प्रेम:

- अपेक्षा
- अधिकार
- और स्वार्थ

से भरा होता है।

परमात्म प्रेम

जब आत्मा बाबा के प्रेम को अनुभव करती है:

- भीतर की खालीपन समाप्त होता है
- insecurity कम होती है
- और आत्मा स्थिर हो जाती है।

अव्यक्त मुरली:

“परमात्म प्यार आत्मा को भरपूर बना देता है।”

— अव्यक्त मुरली, 18-01-1990

12. खुशी की शक्ति

योगयुक्त आत्मा की पहचान:

अंदर की खुशी है।

यह खुशी क्यों विशेष है?

क्योंकि यह:



- परिस्थिति पर आधारित नहीं
- लोगों पर आधारित नहीं
- वस्तुओं पर आधारित नहीं।

यह आत्मा और परमात्मा के संबंध से आती है।

13. निडरता की शक्ति

आज मनुष्य:

- भविष्य से डरता है
 - असफलता से डरता है
 - लोगों की राय से डरता है।
-

योग निडर कैसे बनाता है?

जब आत्मा अनुभव करती है:

बाबा मेरे साथ हैं...

तब:

- भय कम होता है
 - विश्वास बढ़ता है
 - और आत्मा साहसी बनती है।
-

14. परिस्थितियों से ऊपर उठने की शक्ति

गहरे योग की पहचान:

परिस्थितियों में होती है।

योगयुक्त आत्मा

- परिस्थिति को देखती है
 - लेकिन उसके नीचे नहीं दबती।
-



देह-अभिमानि आत्मा

- परिस्थिति में उलझ जाती है
 - और अंदर से टूट जाती है।
-

15. फरिश्ता शक्ति

अव्यक्त मुरलियों में बाबा कहते हैं:
“डबल लाइट बनो।”

योग की गहराई बढ़ने पर आत्मा:

- हल्की
- न्यारी
- और फरिश्ता समान

अनुभव करने लगती है।

16. शक्तियाँ कब आती हैं?

केवल पढ़ने से नहीं,

बल्कि:

- नियमित योग
- पवित्रता
- सच्चाई
- मुरली चिंतन
- और सेवा

से शक्तियाँ जागृत होती हैं।

17. शक्ति को कैसे बनाए रखें?

1. रोज योग
2. व्यर्थ कम करें
3. सकारात्मक संग
4. आत्म चिंतन



5. मुरली अध्ययन

6. ट्रैफिक कंट्रोल

18. गहन शक्ति अनुभव अभ्यास

शांत बैठकर अनुभव करें:

मैं आत्मा हूँ...

मैं बाबा की संतान हूँ...

मेरा बाबा सर्वशक्तिमान है...

शक्ति की दिव्य किरणें मुझमें भर रही हैं...

मैं सहनशक्ति से भरपूर हूँ...

मैं निडर हूँ...

मैं शांत और शक्तिशाली हूँ...

मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ...

19. अध्याय सार

- योग आत्मा को शक्तिशाली बनाता है
- वास्तविक शक्ति अंदर की स्थिरता है
- सहनशक्ति, निर्णय शक्ति, परख शक्ति योग से आती हैं
- परमात्म प्रेम आत्मा को भरपूर बनाता है
- योगयुक्त आत्मा परिस्थितियों में अडोल रहती है
- नियमित अभ्यास से आत्मा मास्टर सर्वशक्तिमान बनती है

मुरली महावाक्य संग्रह

“योग से आत्मा सर्वशक्तियों से भरपूर बनती है।”

— अव्यक्त मुरली, 22-12-1995

“याद से शक्ति मिलती है।”

— मुरली , 07-03-2022



“सहनशक्ति महान शक्ति है।”

— अव्यक्त मुरली, 14-01-1982

“परमात्म प्यार आत्मा को भरपूर बना देता है।”

— अव्यक्त मुरली, 18-01-1990

“डबल लाइट बनो।”

— अव्यक्त मुरली, 03-02-1981

❀ ओम् शांति ❀



अध्याय 9

अव्यक्त स्थिति और फरिश्ता जीवन देह और देह की दुनिया से न्यारे बनने की कला

प्रस्तावना

राजयोग का अंतिम लक्ष्य केवल:

- शांति अनुभव करना
- तनाव कम करना
- या सकारात्मक सोच बनाना

नहीं है।

राजयोग आत्मा को ऐसी स्थिति तक पहुँचाता है जहाँ वह:

- देह से न्यारी
- मन से हल्की
- और परमात्म प्रेम से भरपूर

हो जाती है।

इसी स्थिति को अव्यक्त मुरलियों में बाबा ने:

“फरिश्ता स्थिति” कहा है।

अव्यक्त मुरली:

“फरिश्ता अर्थात डबल लाइट।”

— अव्यक्त मुरली, 03-02-1981

1. अव्यक्त स्थिति क्या है?

“व्यक्त” अर्थात:

- शरीर की चेतना
- संसार की उलझनें
- मन की प्रतिक्रियाएँ



“अव्यक्त” अर्थात:

- देह से न्यारा
 - हल्का
 - आत्म स्वरूप में स्थित
 - परमात्म संबंध में स्थिर।
-

अव्यक्त स्थिति की पहचान

- मन शांत रहता है
 - व्यर्थ कम चलता है
 - परिस्थितियाँ कम प्रभावित करती हैं
 - प्रतिक्रिया कम होती है
 - और आत्मा भीतर से भरपूर रहती है।
-

2. फरिश्ता कौन है?

फरिश्ता कोई पंखों वाला देवदूत नहीं।

BK ज्ञान में फरिश्ता वह आत्मा है:

- जो देह में रहते हुए भी देह से न्यारी है
 - कर्म करते हुए भी हल्की है
 - और बाबा के प्यार में स्थित है।
-

फरिश्ता की विशेषताएँ

- डबल लाइट
 - सदा खुश
 - न्यारा और प्यारा
 - सेवा में तत्पर
 - प्रतिक्रिया रहित
 - शांत और शक्तिशाली।
-



3. “डबल लाइट” का अर्थ

बाबा बार-बार कहते हैं:

“डबल लाइट बनो।”

पहला लाइट

देह और संबंधों के बोझ से मुक्त।

दूसरा लाइट

प्रकाशमय आत्मा।

अर्थात:

- हल्कापन भी
 - और आत्मिक प्रकाश भी।
-

4. फरिश्ता स्थिति क्यों आवश्यक है?

आज आत्माएँ:

- तनाव
- चिंता
- अपेक्षाएँ
- और भावनात्मक बोझ

से दब चुकी हैं।

फरिश्ता स्थिति आत्मा को:

- हल्का
- स्वतंत्र
- और शक्तिशाली

बनाती है।



5. देह से न्यारे कैसे बनें?

फरिश्ता स्थिति की पहली सीढ़ी:

देह से न्यारे बनना।

इसका अर्थ क्या नहीं है?

- शरीर छोड़ देना नहीं
 - जिम्मेदारियों से भागना नहीं
 - संबंध तोड़ना नहीं।
-

वास्तविक अर्थ

- शरीर को “मैं” न मानना
- कर्म करते हुए भी आत्म स्मृति में रहना
- संबंधों में आसक्ति कम करना।

मुरली :

“अपने को आत्मा समझो, देह नहीं।”

— मुरली , 03-05-1968

6. फरिश्ता स्थिति और मन

फरिश्ता आत्मा का मन:

- हल्का
 - शांत
 - और स्थिर होता है।
-

क्यों?

क्योंकि वह:

- पुरानी बातें नहीं पकड़ती
- लोगों की कमजोरियाँ जमा नहीं करती
- व्यर्थ में नहीं उलझती।



7. फरिश्ता और संबंध

फरिश्ता आत्मा:

- सबको प्यार देती है
- लेकिन आसक्त नहीं होती।

अंतर समझें

आसक्ति:

“तुम मेरे हो...”

रूहानी प्यार:

“तुम बाबा की आत्मा हो...”

परिणाम

रूहानी प्यार:

- स्वतंत्रता देता है
- दुख कम करता है
- और संबंधों को मधुर बनाता है।

अव्यक्त मुरली:

“रूहानी प्यार में बंधन नहीं होता।”

— अव्यक्त मुरली, 12-01-1984

8. फरिश्ता स्थिति और सेवा

फरिश्ता आत्मा केवल शब्दों से नहीं,
अपनी स्थिति से सेवा करती है।

उसकी विशेषता

- दृष्टि में शांति
- वाणी में मधुरता



- व्यवहार में करुणा
 - और कंपन में शक्ति होती है।
-

परिणाम

लोग उसके पास आकर:

- हल्कापन
 - शांति
 - और सुरक्षा अनुभव करते हैं।
-

9. फरिश्ता स्थिति में विघ्न

फरिश्ता स्थिति में सबसे बड़ी बाधाएँ हैं:

1. देह-अभिमान
 2. आसक्ति
 3. व्यर्थ चिंतन
 4. पुरानी स्मृतियाँ
 5. प्रतिक्रिया देने की आदत
 6. “मैं” और “मेरा” की भावना
-

10. प्रतिक्रिया रहित स्थिति

फरिश्ता आत्मा की पहचान:

वह जल्दी react नहीं करती।

क्यों?

क्योंकि वह:

- परिस्थिति को observer बनकर देखती है
 - पहले स्वयं को स्थिर करती है
 - फिर उत्तर देती है।
-



उदाहरण

यदि कोई कठोर बोले...

देह-अभिमानि आत्मा:

- तुरंत दुखी होगी।

फरिश्ता आत्मा:

- स्थिर रहेगी
 - और करुणा से देखेगी।
-

11. फरिश्ता और मौन

फरिश्ता स्थिति का गहरा संबंध:

मौन से है।

मौन क्या है?

- केवल कम बोलना नहीं
 - बल्कि अंदर भी शांति होना।
-

मौन का प्रभाव

- मन स्थिर होता है
 - योग गहरा होता है
 - और आत्मा शक्तिशाली बनती है।
-

12. सूक्ष्मवतन का अनुभव

अव्यक्त मुरलियों में बाबा बार-बार सूक्ष्मवतन की अनुभूति कराते हैं।

अभ्यास

अनुभव करें:

- मैं प्रकाशमय आत्मा हूँ
- शरीर से न्यारी



- ऊपर सूक्ष्मवतन में
- बाबा के सामने बैठी हूँ...

यह अभ्यास आत्मा को हल्का बनाता है।

13. फरिश्ता और परिस्थितियाँ

फरिश्ता आत्मा:

- परिस्थिति में रहती है
 - लेकिन परिस्थिति उसके अंदर नहीं रहती।
-

उदाहरण

यदि:

- कार्य का दबाव हो
- परिवार में समस्या हो
- लोग विरोध करें

फिर भी आत्मा:

- स्थिर
 - शांत
 - और विश्वासपूर्ण रहती है।
-

14. फरिश्ता स्थिति और खुशी

फरिश्ता आत्मा की खुशी:

- बाहरी परिस्थितियों पर निर्भर नहीं होती।
-

क्यों?

क्योंकि उसकी खुशी:

- बाबा के प्यार
- और आत्मिक स्थिति

से आती है।



15. फरिश्ता स्थिति और समय

आज समय तेजी से बदल रहा है।

आने वाले समय में:

- केवल ज्ञान नहीं
- केवल शब्द नहीं
- बल्कि शक्तिशाली स्थिति

काम आएगी।

इसलिए बाबा फरिश्ता स्थिति पर इतना जोर देते हैं।

16. फरिश्ता बनने की विधियाँ

1. आत्म स्मृति

बार-बार:

मैं आत्मा हूँ...

2. बाबा को साथी बनाना

हर कर्म में बाबा साथ।

3. हल्कापन

पुरानी बातें छोड़ना।

4. मौन

मन को शांत रखना।

5. ट्रैफिक कंट्रोल

दिनभर छोटे योग अभ्यास।

6. रूहानी दृष्टि

हर आत्मा को आत्मा समझना।



17. फरिश्ता स्थिति का अनुभव

नियमित अभ्यास से आत्मा अनुभव करती है:

- हल्कापन
- उड़ती हुई स्थिति
- शांति
- प्रेम
- और भीतर की स्थिर खुशी।

18. गहन फरिश्ता अभ्यास

शांत बैठकर अनुभव करें:

मैं एक चमकती हुई आत्मा हूँ...

शरीर से न्यारी...

मैं डबल लाइट फरिश्ता हूँ...

ऊपर सूक्ष्मवतन में उड़ रही हूँ...

बाबा मेरे सामने हैं...

बाबा का प्रेम मुझमें भर रहा है...

हर बोझ समाप्त हो रहा है...

मैं हल्की हूँ...

मैं शांत हूँ...

मैं फरिश्ता हूँ...

19. अध्याय सार

- अव्यक्त स्थिति देह से न्यारे बनने की अवस्था है
- फरिश्ता आत्मा डबल लाइट होती है
- रूहानी प्यार आसक्ति से अलग है
- फरिश्ता स्थिति प्रतिक्रिया रहित बनाती है
- मौन और आत्म स्मृति इस स्थिति की नींव हैं



- सूक्ष्मवतन अभ्यास आत्मा को हल्का बनाता है
- यही स्थिति भविष्य की सेवा के लिए आवश्यक है

मुरली महावाक्य संग्रह

“फरिश्ता अर्थात डबल लाइट।”

— अव्यक्त मुरली, 03-02-1981

“अपने को आत्मा समझो।”

— मुरली , 03-05-1968

“रूहानी प्यार में बंधन नहीं होता।”

— अव्यक्त मुरली, 12-01-1984

“न्यारे और प्यारे बनो।”

— अव्यक्त मुरली, 21-01-1982

“डबल लाइट स्थिति का अभ्यास करो।”

— अव्यक्त मुरली, 18-01-1990

❀ ओम् शांति ❀



अध्याय 10

निरंतर योगयुक्त बनने का रहस्य हर परिस्थिति में बाबा की याद में स्थिर रहने की कला

प्रस्तावना

राजयोग की अंतिम मंजिल केवल:

- कभी-कभी योग करना
- या कुछ समय शांति अनुभव करना

नहीं है।

बाबा आत्मा को ऐसी स्थिति तक पहुँचाना चाहते हैं जहाँ:

- याद स्वाभाविक बन जाए
- योग प्रयास न लगे
- और आत्मा हर परिस्थिति में बाबा से जुड़ी रहे।

इसी को कहा जाता है:

“निरंतर योगयुक्त स्थिति।”

मुरली:

“याद में रहने का अभ्यास पक्का करो।”

— मुरली, 08-02-1969

1. निरंतर योगयुक्त स्थिति क्या है?

निरंतर योगयुक्त स्थिति का अर्थ:

- हर समय बैठकर ध्यान करना नहीं है।

इसका अर्थ है:

- अंदर बाबा की स्मृति बनी रहे
- आत्मा बार-बार देह चेतना में न गिरे
- और जीवन का हर कर्म योगयुक्त हो जाए।



ऐसी आत्मा:

- भीतर से शांत रहती है
- परिस्थिति में घबराती नहीं
- जल्दी दुखी नहीं होती
- और हर समय बाबा का सहारा अनुभव करती है।

2. योग टूटता क्यों है?

बहुत आत्माएँ कहती हैं:

- “योग कुछ समय अच्छा चलता है, फिर टूट जाता है।”

कारण

1. देह-अभिमान
2. व्यर्थ संकल्प
3. आसक्ति
4. पुरानी आदतें
5. बाहरी आकर्षण
6. नियमित अभ्यास की कमी

3. निरंतर योग का पहला रहस्य — प्यार

जहाँ प्यार होता है,

वहाँ याद स्वतः रहती है।

यदि आत्मा बाबा को केवल:

- शिक्षक
- या नियम देने वाला

समझे,

तो योग बोज़ बन सकता है।

लेकिन जब आत्मा अनुभव करती है:



बाबा मेरे अपने हैं...

तब याद सहज हो जाती है।

अव्यक्त मुरली:

“प्यार की निशानी सहज और निरंतर याद है।”

— अव्यक्त मुरली, 18-01-1990

4. संबंध की अनुभूति

योग को गहरा और निरंतर बनाने के लिए:

बाबा से संबंध जीवंत होना चाहिए।

बाबा को अनुभव करें:

- पिता
 - शिक्षक
 - साथी
 - मित्र
 - प्रेम का सागर
 - शक्ति का स्रोत
-

परिणाम

तब आत्मा:

- अकेलापन कम अनुभव करती है
 - अंदर से सुरक्षित महसूस करती है
 - और बार-बार बाबा को याद करती है।
-

5. बार-बार स्मृति का अभ्यास

निरंतर योग एक दिन में नहीं आता।

यह:

- छोटे-छोटे अभ्यास



- और बार-बार स्मृति से बनता है।
-

अभ्यास

दिनभर:

- चलते हुए
- बोलते हुए
- काम करते हुए

बीच-बीच में:

मैं आत्मा हूँ...

बाबा मेरे साथ हैं...

क्यों?

जैसे पानी की बूंदें घड़ा भरती हैं,

वैसे ही छोटी-छोटी यादें स्थिति बनाती हैं।

6. टैफिक कंट्रोल — निरंतर योग की चाबी

हर घंटे:

1 मिनट रुकें।

अनुभव करें:

मैं आत्मा हूँ...

मैं शांत हूँ...

बाबा मेरे साथ हैं...

लाभ

- व्यर्थ रुकता है
- मन रीचार्ज होता है



- और स्मृति सहज बनती है।
-

7. योग और वर्तमान क्षण

बहुत बार आत्मा:

- भूतकाल में रहती है
- या भविष्य की चिंता में।

इससे योग टूट जाता है।

योगयुक्त आत्मा

- वर्तमान में रहती है
 - जो सामने है, उसे शांत मन से करती है।
-

परिणाम

- मन हल्का रहता है
 - concentration बढ़ता है
 - और याद सहज रहती है।
-

8. निरंतर योग और आत्म सम्मान

यदि आत्मा बार-बार:

- स्वयं को कमजोर
- दुखी
- असफल

मानती है,

तो योग टिक नहीं सकता।

इसलिए स्वमान आवश्यक है

- मैं शांति स्वरूप हूँ
- मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ



- मैं विजयी आत्मा हूँ
-

प्रभाव

स्वमान आत्मा को:

- आत्मविश्वास
 - स्थिरता
 - और शक्ति देता है।
-

9. निरंतर योग और पवित्रता

पवित्रता केवल शरीर की नहीं,
मन और संकल्पों की भी आवश्यक है।

क्यों?

यदि मन:

- आसक्ति
- कामना
- नकारात्मकता

से भरा हो,

तो योग गहरा नहीं हो सकता।

पवित्रता क्या करती है?

- बुद्धि को साफ करती है
 - मन को हल्का बनाती है
 - और बाबा की याद को सहज बनाती है।
-



10. निरंतर योग और मौन

बहुत बोलने से:

- शक्ति कम होती है
- मन बिखरता है
- और याद टूटती है।

मौन का अभ्यास

- कम बोलना
- धीरे बोलना
- प्रतिक्रिया कम देना
- अंदर भी शांत रहना।

परिणाम

आत्मा:

- भीतर से स्थिर होने लगती है
- और योग गहरा हो जाता है।

11. निरंतर योग और सेवा

योगयुक्त आत्मा जहाँ भी जाती है,
वहाँ सेवा होती है।

कैसे?

उसकी:

- दृष्टि
- वाणी
- और कंपन

दूसरों को शक्ति देते हैं।



सच्ची सेवा

सिर्फ बोलना नहीं,
बल्कि स्थिति से प्रेरणा देना।

12. योगयुक्त आत्मा की पहचान

ऐसी आत्मा:

- जल्दी upset नहीं होती
 - परिस्थिति में स्थिर रहती है
 - शिकायत कम करती है
 - प्रतिक्रिया कम देती है
 - और भीतर से खुश रहती है।
-

13. योगयुक्त जीवन और परिवार

बहुत लोग सोचते हैं:

“परिवार में रहकर निरंतर योग कैसे संभव है?”

उत्तर

योग संसार छोड़ना नहीं सिखाता,

बल्कि:

- संसार में रहते हुए न्यारा रहना सिखाता है।
-

अभ्यास

परिवार के बीच भी:

यह सभी आत्माएँ हैं...

बाबा की संतान हैं...



परिणाम

- अपेक्षाएँ कम होती हैं
- संबंध मधुर बनते हैं
- और दुख कम होता है।

14. योगयुक्त आत्मा और परिस्थितियाँ

निरंतर योग की असली परीक्षा:
परिस्थिति में होती है।

यदि:

- अचानक समस्या आए
- कोई विरोध करे
- योजना असफल हो जाए

फिर भी आत्मा:

- स्थिर
- शांत
- और विश्वासपूर्ण रहे

तो समझो योग पक्का हो रहा है।

15. निरंतर योग और फरिश्ता स्थिति

जब याद सहज हो जाती है,

तो आत्मा:

- हल्की
- न्यारी
- और डबल लाइट

अनुभव करने लगती है।



यही फरिश्ता जीवन है

- कर्म भी चल रहा है
- लेकिन मन बाबा में है
- कोई बोझ नहीं
- कोई पकड़ नहीं।

16. निरंतर योग की सबसे बड़ी बाधाएँ

1. लापरवाही
2. व्यर्थ बातें
3. मोबाइल distraction
4. आलस्य
5. पुरानी स्मृतियाँ
6. दूसरों की कमजोरी देखना

17. निरंतर योग की गहरी युक्तियाँ

1. सुबह की अच्छी शुरुआत
अमृतवेले योग।

2. दिनभर स्मृति

छोटे-छोटे योग ब्रेक।

3. रात को चार्ट

दिनभर कहाँ याद टूटी?

4. बाबा से बातचीत

मन में निरंतर संवाद।

5. हर कर्म निमित्त भाव से

बाबा, मैं निमित्त हूँ...



18. अंतिम अवस्था — सहज योग

अंततः आत्मा ऐसी स्थिति में पहुँचती है:
जहाँ योग “करना” नहीं पड़ता,
बल्कि याद स्वभाव बन जाती है।

तब:

- बाबा हर समय साथ अनुभव होते हैं
- आत्मा भीतर से भरपूर रहती है
- और जीवन सहज सेवा बन जाता है।

अव्यक्त मुरली:

“सहजयोगी बनो।”

— अव्यक्त मुरली, 05-01-1983

19. गहन निरंतर योग अभ्यास

शांत बैठकर अनुभव करें:

मैं आत्मा हूँ...

मैं बाबा की संतान हूँ...

बाबा मेरे साथ हैं...

हर कर्म बाबा की याद में हो रहा है...

मेरा मन शांत और स्थिर है...

मैं डबल लाइट हूँ...

मैं निरंतर योगयुक्त आत्मा हूँ...

बाबा का प्यार मुझमें भर रहा है...

मैं सहजयोगी हूँ...



20. अध्याय सार

- निरंतर योगयुक्त स्थिति राजयोग की अंतिम मंजिल है
- प्यार और संबंध याद को सहज बनाते हैं
- बार-बार स्मृति स्थिति को मजबूत करती है
- ट्रैफिक कंट्रोल निरंतर योग की चाबी है
- मौन और पवित्रता योग को गहरा बनाते हैं
- योगयुक्त आत्मा परिस्थिति में स्थिर रहती है
- सहजयोगी आत्मा फरिश्ता जीवन अनुभव करती है

मुरली महावाक्य संग्रह

“याद में रहने का अभ्यास पक्का करो।”

— मुरली , 08-02-1969

“प्यार की निशानी सहज और निरंतर याद है।”

— अव्यक्त मुरली, 18-01-1990

“सहजयोगी बनो।”

— अव्यक्त मुरली, 05-01-1983

“हर कर्म योगयुक्त होकर करो।”

— अव्यक्त मुरली, 09-12-1989

“डबल लाइट स्थिति में रहो।”

— अव्यक्त मुरली, 03-02-1981

अंतिम संदेश

राजयोग कोई कठिन तपस्या नहीं,

बल्कि परमपिता शिवबाबा के साथ प्रेमपूर्ण जीवन है।

जब आत्मा:

- स्वयं को पहचानती है
- बाबा को अपना मानती है



- और निरंतर स्मृति का अभ्यास करती है तब जीवन बदलने लगता है।

धीरे-धीरे:

- मन शांत होता है
- संस्कार बदलते हैं
- संबंध मधुर बनते हैं
- और आत्मा फरिश्ता समान हल्की हो जाती है।

यही है:

योगयुक्त जीवन की सच्ची सफलता।

❀ ओम् शांति ❀

अध्याय 11

विशेष योग ड्रिल और गहन अनुभूति अभ्यास गहरे राजयोग अनुभव की व्यावहारिक विधियाँ

प्रस्तावना

राजयोग केवल ज्ञान नहीं है —

यह अनुभव की यात्रा है।

जब आत्मा:

- नियमित अभ्यास करती है
- मन को भीतर की ओर ले जाती है
- और बाबा के साथ गहरा संबंध बनाती है,

तब योग केवल “सुनने” या “समझने” की चीज नहीं रहता,

बल्कि जीवन का अनुभव बन जाता है।



अव्यक्त मुरली में बाबा कहते हैं:

“अनुभवी मूर्त बनो।”

— अव्यक्त मुरली, 18-01-1985

इसीलिए बाबा समय-समय पर बच्चों को:

- विभिन्न ड्रिल
- सूक्ष्म अनुभव
- फरिश्ता अभ्यास
- और शक्तिशाली योग स्थितियों का अभ्यास

कराते रहे हैं।

यह अध्याय उन्हीं गहन योग अभ्यासों का संकलन है।

1. परमधाम बीजरूप स्थिति
2. सूक्ष्मवतन चिटचैट
3. साकारी-आकारी-निराकारी ड्रिल
4. पांडव भवन चारधाम यात्रा
5. पंच स्वरूप ड्रिल
6. फरिश्ता सकाश अभ्यास
7. 7 गुणों का अनुभव
8. 8 शक्तियों का अनुभव
9. नौ ग्रहों को सकाश
10. निराकारी-निर्विकारी-निरहंकारी अभ्यास

✦ अभ्यास का लाभ

(example:)

- मन शांत होगा
- देह-अभिमान कम होगा
- फरिश्ता स्थिति अनुभव होगी
- योग गहरा होगा



1. परमधाम में बीजरूप स्थिति का अभ्यास (Beejroop Stage Meditation)

अव्यक्त मुरलियों में बाबा बार-बार कहते हैं:

“बीजरूप स्थिति में स्थित हो जाओ।”

बीजरूप स्थिति अर्थात:

- संकल्पों से परे
- पूर्ण शांति
- स्थिरता
- आत्मा का अपने मूल स्वरूप में स्थित होना।

यह अभ्यास:

- मन को गहराई से शांत करता है
- देह-अभिमान कम करता है
- और आत्मा को परमात्मा के निकट ले जाता है।

अभ्यास

शांत बैठें...

धीरे-धीरे अनुभव करें:

मैं यह शरीर नहीं...

मैं एक चमकती हुई ज्योतिबिंदु आत्मा हूँ...

मैं शरीर से न्यारी हो रही हूँ...

अब मैं ऊपर उड़ रही हूँ...

इस साकार दुनिया से ऊपर...

सूक्ष्मवतन से भी ऊपर...

अब मैं परमधाम में पहुँच गई हूँ...

चारों ओर सुनहरी-लाल प्रकाश...

गहरा सन्नाटा...

पूर्ण शांति...



मैं बीजरूप स्थिति में स्थिर हूँ...
 मेरे सामने परमपिता शिवबाबा विराजमान हैं...
 बाबा की दिव्य शक्तियाँ मुझमें भर रही हैं...
 मेरा मन पूर्ण शांत हो गया है...

✦ अभ्यास का लाभ

- मन गहराई से शांत होता है
- व्यर्थ संकल्प कम होते हैं
- आत्म स्मृति बढ़ती है
- योग की गहराई अनुभव होती है

2. सूक्ष्मवतन में बापदादा के साथ चिटचैट (Sukshma Vatan Experience)

अव्यक्त मुरलियों में बाबा बच्चों को सूक्ष्मवतन का अनुभव कराते हैं।

यह अभ्यास:

- बाबा के साथ संबंध को जीवंत बनाता है
- आत्मा को प्रेम का अनुभव कराता है
- और अकेलेपन को समाप्त करता है।

अभ्यास

अनुभव करें:

मैं एक डबल लाइट फरिश्ता आत्मा हूँ...

हल्की... प्रकाशमय...

मैं ऊपर सूक्ष्मवतन में पहुँच रही हूँ...

सामने दिव्य प्रकाश का सुंदर महल है...

बापदादा मुस्कुराते हुए सामने बैठे हैं...

मैं बाबा के पास जाकर बैठ गई हूँ...

बाबा प्यार से पूछ रहे हैं — “मीठे बच्चे, कैसे हो?”



मैं अपना मन बाबा को सुना रही हूँ...
बाबा मुझे प्यार, शक्ति और साहस दे रहे हैं...
मैं बाबा की गोद में सुरक्षित हूँ...
मेरे सारे बोझ समाप्त हो रहे हैं...

✦ अभ्यास का लाभ

- बाबा से संबंध गहरा होता है
- मन हल्का होता है
- आत्मा भरपूर अनुभव करती है
- योग सहज बनता है

3. साकारी — आकारि — निराकारी ड्रिल (Three Worlds Drill)

यह ड्रिल आत्मा को:

- देह चेतना से ऊपर उठती है
- फरिश्ता स्थिति अनुभव कराती है
- और निराकार स्वरूप में स्थिर करती है।

अभ्यास

1. साकारी अवस्था

मैं इस शरीर में कर्म कर रही आत्मा हूँ...
मैं शांत और योगयुक्त हूँ...

2. आकारि अवस्था

अब मैं शरीर से न्यारी फरिश्ता आत्मा हूँ...
मैं सूक्ष्मवतन में उड़ रही हूँ...
डबल लाइट... प्रकाशमय...



3. निराकारी अवस्था

अब मैं ज्योतिबिंदु आत्मा हूँ...

परमधाम में स्थित...

पूर्ण शांति...

संकल्पों से परे...

✦ अभ्यास का लाभ

- देह-अभिमान कम होता है
- फरिश्ता स्थिति सहज बनती है
- आत्मा हल्कापन अनुभव करती है

4. पांडव भवन चारधाम यात्रा

(Pandav Bhavan Subtle Pilgrimage)

यह अभ्यास मधुबन और बाबा के स्मृति-स्थलों से आत्मिक संबंध जोड़ता है।

अभ्यास

अनुभव करें:

मैं सूक्ष्म रूप में मधुबन पहुँच गई हूँ...

सामने पांडव भवन है...

1. बाबा का कमरा

मैं बाबा के कमरे में प्रवेश कर रही हूँ...

वहाँ गहरी शांति और शक्तिशाली vibrations हैं...

2. बाबा की कुटिया

मैं बाबा की कुटिया में बैठी हूँ...

बाबा की सादगी और तपस्या अनुभव कर रही हूँ...



3. हिस्ट्री हॉल

में हिस्ट्री हॉल में ब्रह्मा बाबा के जीवन की झलकियाँ देख रही हूँ...
मेरा पुरुषार्थ बढ़ रहा है...

4. शांति स्तंभ

में शांति स्तंभ के सामने खड़ी हूँ...
चारों ओर शांति की किरणें फैल रही हैं...
में विश्व को शांति की सकाश दे रही हूँ...

✦ अभ्यास का लाभ

- मधुबन से आत्मिक संबंध गहरा होता है
 - पुरुषार्थ में उमंग आती है
 - सेवा भावना बढ़ती है
-

5. पंच स्वरूप ड्रिल

(Five Form Meditation)

यह अभ्यास आत्मा को उसके सम्पूर्ण चक्र का अनुभव कराता है।

अभ्यास

1. बीजरूप स्वरूप

में परमधाम में स्थित ज्योतिर्बिंदु आत्मा हूँ...

2. देवता स्वरूप

में सतयुग की सम्पूर्ण पवित्र देव आत्मा हूँ...

3. पूज्य स्वरूप

भक्त आत्माएँ प्रेम से मेरी पूजा कर रही हैं...



4. ब्राह्मण स्वरूप

मैं संगमयुगी ब्राह्मण आत्मा हूँ...
बाबा का श्रेष्ठ विद्यार्थी...

5. फरिश्ता स्वरूप

मैं डबल लाइट फरिश्ता हूँ...
सूक्ष्मवतन में उड़ रही हूँ...

✦ अभ्यास का लाभ

- आत्म सम्मान बढ़ता है
 - आत्मा अपनी श्रेष्ठता अनुभव करती है
 - योग में गहराई आती है
-

6. फरिश्ता स्वरूप से सकाश देने का अभ्यास (Sakash Meditation)

जब आत्मा फरिश्ता स्थिति में स्थित होती है,
तब उसकी स्थिति विश्व सेवा करती है।

अभ्यास

मैं डबल लाइट फरिश्ता आत्मा हूँ...
ऊपर सूक्ष्मवतन में स्थित हूँ...
बाबा से शक्तियाँ भर रही हैं...
अब मैं सम्पूर्ण विश्व को शांति की किरणें दे रही हूँ...
दुखी आत्माओं तक शक्ति पहुँच रही है...
प्रकृति शांत हो रही है...
विश्व में सकारात्मक ऊर्जा फैल रही है...



✦ अभ्यास का लाभ

- विश्व सेवा का अनुभव होता है
- आत्मा शक्तिशाली बनती है
- करुणा और शुभ भावना बढ़ती है

7. सात आत्मिक गुणों का अनुभव (7 Soul Qualities Meditation)

आत्मा के मूल गुण:

- शांति
- प्रेम
- सुख
- आनंद
- पवित्रता
- शक्ति
- ज्ञान

हैं।

अभ्यास

1. शांति

मैं शांति स्वरूप आत्मा हूँ...

2. प्रेम

मैं प्रेममय आत्मा हूँ...

3. सुख

मेरे अंदर दिव्य सुख भर रहा है...

4. आनंद

मैं आनंद स्वरूप हूँ...

5. पवित्रता

मैं सम्पूर्ण पवित्र आत्मा हूँ...



6. शक्ति

मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ...

7. ज्ञान

मेरे अंदर दिव्य प्रकाश है...

✦ अभ्यास का लाभ

- आत्मिक गुण जागृत होते हैं
- मन सकारात्मक बनता है
- आत्मा स्थिर होती है

8. आठ शक्तियों का अनुभव (8 Powers Meditation)

योग से आत्मा में आठ शक्तियाँ जागृत होती हैं।

अभ्यास

अनुभव करें:

1. सहनशक्ति
 2. सामना करने की शक्ति
 3. निर्णय शक्ति
 4. परख शक्ति
 5. समेटने की शक्ति
 6. सहयोग शक्ति
 7. समाने की शक्ति
 8. विस्तार को संकीर्ण करने की शक्ति
-

बाबा की शक्ति मुझमें भर रही है...

मैं मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ...



✦ अभ्यास का लाभ

- परिस्थितियों में स्थिरता आती है
- आत्मविश्वास बढ़ता है
- निर्णय शक्ति स्पष्ट होती है

9. नौ ग्रहों को सकाश देने का अभ्यास (Planet Sakash Meditation)

BK ज्ञान के अनुसार आत्मा की स्थिति प्रकृति और वायुमंडल पर प्रभाव डालती है।

अभ्यास

मैं परमधाम से शक्ति ले रही हूँ...

अब सूर्य, चंद्रमा और समस्त ग्रहों तक शांति की किरणें फैल रही हैं...

सम्पूर्ण प्रकृति संतुलित हो रही है...

विश्व में सकारात्मक ऊर्जा फैल रही है...

पृथ्वी पर शांति स्थापित हो रही है...

✦ अभ्यास का लाभ

- विश्व कल्याण की भावना बढ़ती है
- आत्मा विशालता अनुभव करती है
- सेवा का अनुभव होता है

10. निराकारी — निर्विकारी — निरहंकारी ड्रिल (Nirakari Nirvikari Nirahankari Practice)

यह अभ्यास आत्मा को:

- देह चेतना से मुक्त करता है
 - विकारों से ऊपर उठाता है
 - और अहंकार समाप्त करने में सहायता करता है।
-



अभ्यास

1. निराकारी

मैं ज्योतिबिंदु आत्मा हूँ...
शरीर से न्यारी...

2. निर्विकारी

मैं सम्पूर्ण पवित्र आत्मा हूँ...
मेरे अंदर कोई विकार नहीं...

3. निरहंकारी

मैं निमित्त आत्मा हूँ...
सब कुछ बाबा करा रहे हैं...
मैं हल्की हूँ...

❖ अभ्यास का लाभ

- देह-अभिमान कम होता है
 - पवित्रता बढ़ती है
 - अहंकार समाप्त होने लगता है
-

अंतिम संदेश

योग का वास्तविक अनुभव केवल पढ़ने से नहीं,
बल्कि अभ्यास से आता है।

जितना आत्मा:

- नियमित अभ्यास करेगी
- बाबा से संबंध जोड़ेगी
- और स्वयं को आत्मा अनुभव करेगी,

उतना ही:

- मन शांत होगा



- संस्कार बदलेंगे
- और फरिश्ता जीवन का अनुभव होगा।

अव्यक्त मुरली:

“अभ्यास से अनुभवी मूर्त बन जाओ।”

— अव्यक्त मुरली, 10-02-1981

मुरली महावाक्य संग्रह

“बीजरूप स्थिति में स्थित हो जाओ।”

— अव्यक्त मुरली

“डबल लाइट बनो।”

— अव्यक्त मुरली, 03-02-1981

“अनुभवी मूर्त बनो।”

— अव्यक्त मुरली, 18-01-1985

“अपने को आत्मा समझो।”

— मुरली , 03-05-1968

“सहजयोगी बनो।”

— अव्यक्त मुरली, 05-01-1983

❀ ओम् शांति ❀

संदर्भ (References)

- [Brahma Kumaris Murli Archive](#)
- [Murli Encyclopedia](#)
- [Avyakt Murli Reference](#)
- [Seasonal Avyakt Murlis](#)
- [Brahma Kumaris Official Website](#)



❀ धन्यवाद ❀

इस आध्यात्मिक यात्रा को पढ़ने के लिए आपका हृदय से धन्यवाद।

आशा है कि यह पुस्तक आपको:

- आत्म-स्मृति में स्थित रहने,
- परमात्म याद को गहरा करने,
- और फरिश्ता जीवन की ओर बढ़ने में सहायक बनेगी।

यदि इस पुस्तक का कोई भी:

- विचार,
- योग अभ्यास,
- अनुभव,
- या मुरली महावाक्य

आपके जीवन में शांति, शक्ति और परिवर्तन लाने में सहायक बना हो,
तो यह प्रयास सफल हो गया।



❖ अपने अनुभव और फीडबैक अवश्य साझा करें ❖

हमें जानकर खुशी होगी:

- इस पुस्तक का कौन-सा अध्याय आपको सबसे अधिक स्पर्श कर गया?
- कौन-सा योग अभ्यास या ड्रिल आपको सबसे अधिक अनुभवपूर्ण लगा?
- इस पुस्तक को पढ़ते समय आपको कौन-से आत्मिक अनुभव हुए?
 - आप यह पुस्तक किस शहर / स्थान से पढ़ रहे हैं?

✉ अपने अनुभव, सुझाव और शुभ भावनाएँ यहाँ भेजें:
shivbaba311218@gmail.com

❁ अंतिम शुभकामना ❁

ईश्वर करे—

आप सदा:

- आत्म-स्मृति में रहें,
- बाबा की याद में स्थिर रहें,
- शक्तिशाली और शांत रहें,
- और डबल लाइट फरिश्ता जीवन का अनुभव करते रहें।

❖ याद में रहो...

❖ हल्के रहो...

❖ खुश रहो...

❁ ओम् शांति ❁



योग से जुड़ो... बाबा से मिलो... फरिश्ता बनो...

यह पुस्तक राजयोग की सम्पूर्ण कला को सरल, गहन और अनुभवपूर्ण भाषा में प्रस्तुत करती है। साकार और अव्यक्त मुरलियों के आधार पर यह पुस्तक आपको योग का सही ज्ञान, व्यावहारिक अभ्यास, गहन अनुभूतियों और फरिश्ता जीवन की ओर ले जाती है।

इस पुस्तक की विशेषताएँ



साकार और अव्यक्त मुरलियों पर आधारित प्रामाणिक एवं गहन ज्ञान।



योग के अनुभव, अभ्यास और गहराई बढ़ाने की विधियों।



आत्मिक शक्तियों, गुणों और दिव्य जीवन की सम्पूर्ण समझ।



फरिश्ता स्थिति, निरंतर योगयुक्त जीवन और सहजयोगी बनने का मार्ग।



सकाश, सेवा, विश्व कल्याण और व्यावहारिक जीवन में योग का उपयोग।

आपको इस पुस्तक से क्या मिलेगा?

- ★ आत्मा-परमात्मा संबंध की अनुभूति
- ★ मन की शांति और आंतरिक स्थिरता
- ★ परिस्थितियों में अडोल रहने की शक्ति
- ★ आत्मिक गुणों और शक्तियों का अनुभव
- ★ फरिश्ता जीवन जीने की प्रेरणा
- ★ सकाश द्वारा विश्व को शांति देने की कला
- ★ रोजमर्रा जीवन में योगयुक्त रहने की विधि
- ★ देह-अभिमान से न्यारे बनने की कला
- ★ प्रेम, पवित्रता, सच्चाई और सेवा की श्रेष्ठ समझ

विशेष योग ड़िल और गहन अनुभूति अभ्यास



परमधाम में बीजरूप स्थिति



सूक्ष्मवतन में बापदादा के साथ चिटचैट



साकारी-अकारी-निराकारी ड़िल (तीन लोक)



पांडव भवन चारधाम यात्रा



पंच स्वरूप ड़िल



फरिश्ता बनकर सकाश देने का अभ्यास



7 गुणों का अनुभव



8 शक्तियों का अनुभव



नौ ग्रहों को सकाश



निराकारी-निर्विकारी-निरहंकारी ड़िल



“ जब याद पक्की होती है, तो योग जीवन बन जाता है...
जब योग जीवन बन जाता है, तो आत्मा फरिश्ता बन जाती है...”

— शिव बाबा



योग करो... अनुभव करो... परिवर्तन बनो... परिवर्तन करो...

ओउम् शांति



योग है आत्मा की घर वापसी का मार्ग... बाबा की याद है हर समस्या का समाधान...

यह पुस्तक राजयोग की सम्पूर्ण कला को सरल, गहन और अनुभवपूर्ण भाषा में प्रस्तुत करती है। साकार और अव्यक्त मुरलियों के आधार पर यह पुस्तक आपको योग का सही ज्ञान, व्यावहारिक अभ्यास, गहन अनुभूतियों और फरिश्ता जीवन की ओर ले जाती है।

इस पुस्तक की विशेषताएँ

-  साकार और अव्यक्त मुरलियों पर आधारित प्रामाणिक एवं गहन ज्ञान।
-  योग के अनुभव, अभ्यास और गहराई बढ़ाने की विधियों।
-  आत्मिक शक्तियों, गुणों और दिव्य जीवन की सम्पूर्ण समझ।
-  फरिश्ता स्थिति, निरंतर योगयुक्त जीवन और सहजयोगी बनने का मार्ग।
-  सकाश, सेवा, विश्व कल्याण और व्यावहारिक जीवन में योग का उपयोग।

आपको इस पुस्तक से क्या मिलेगा?

- * आत्मा-परमात्मा संबंध की अनुभूति
- * मन की शांति और आंतरिक स्थिरता
- * परिस्थितियों में अडोल रहने की शक्ति
- * आत्मिक गुणों और शक्तियों का अनुभव
- * फरिश्ता जीवन जीने की प्रेरणा
- * सकाश द्वारा विश्व को शांति देने की कला
- * रोजमर्रा जीवन में योगयुक्त रहने की विधि
- * देह-अभिमान से न्यारे बनने की कला
- * प्रेम, पवित्रता, सच्चाई और सेवा की श्रेष्ठ समझ

इस पुस्तक में विशेष अभ्यास और अनुभव

- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| परमधाम में वीजरूप स्थिति | सुखवत में बापदादा के साथ चिटचेट | साकारी-आकारी-निराकारी ड्रिल (तीन लोक) | पांडव भवन चारधाम यात्रा | पंच स्वरूप ड्रिल | फरिश्ता बनकर सकाश देने का अभ्यास | 7 गुणों का अनुभव | 8 शक्तियों का अनुभव | नौ ग्रहों को सकाश | निराकारी-निर्विकारी-निरहंकारी ड्रिल |

“ जब याद पक्की होती है, तो योग जीवन बन जात है...
जब योग जीवन बन जाता है, तो आत्मा फरिश्ता बन जाती है...”

– शिव बाबा

योग करो... अनुभव करो... परिवर्तन बनो... परिवर्तन करो...

ॐ शांति