
ज्वालामुखी योग - 35

अव्यक्त बापदादा :- (02. 02. 2012)

➤ ➤ _ ➤ ➤ बापदादा ने देखा सभी अटेन्शन रखते हैं लेकिन नियमित रूप से अपनी दिनचर्या सेट करो। बीच-बीच में यह अपने स्वमान के स्मृति स्वरूप में स्थित रहो। जैसे ट्रैफिक कंट्रोल करते हो ऐसे यह स्वमान की स्मृति आदिकाल से रिटर्न जरूरी तक की, बीच-बीच में टाइम फिक्स करो। यह चलते फिरते भी कर सकते हो क्योंकि मन को सीट पर बिठाना है।

➤ ➤ _ ➤ ➤ बापदादा ने देखा, पहले भी कहा है योग सब लगाते हो लेकिन अब आवश्यकता किसकी है? समय की हालातों को देख पहले भी सुनाया **अब ज्वालामुखी योग की आवश्यकता है, जिससे डबल काम होगा। एक तो अपने पुराने संस्कार का संस्कार हो जायेगा, अभी संस्कारों को मारते हो लेकिन जलाते नहीं हो। मारने के बाद फिर भी कभी-कभी वह जाग जाते हैं।** जैसे रावण को सिर्फ मारा नहीं, जलाया। ऐसे आप भी अपने पुराने संस्कारों को जो बीच-बीच में तीव्र पुरुषार्थ में कमी कर देते हैं, उसके लिए ज्वालामुखी योग की आवश्यकता है।

➤ ➤ _ ➤ ➤ एक स्वयं के लिए और दूसरा ज्वालामुखी योग द्वारा औरों को भी लाइट रूप होने के कारण, माइट रूप होने के कारण उन्हींको भी अपनी किरणों द्वारा सहयोग दे सकते हो। तो अभी सभी ने योग को ज्वालामुखी योग में परिवर्तन किया?समय अनुसार अभी आत्माओं को आपके सहयोग की आवश्यकता है। बाकी बापदादा तो अमृतवेले हर बच्चे को स्नेह देते हैं। आज बापदादा बच्चों का रिकार्ड देख रहे थे। तो एक तो ज्वालामुखी योग के ऊपर और अटेन्शन दो जिससे स्वभाव संस्कार परिवर्तन में सहयोग मिलेगा।

➤➤ स्वमान के स्मृति स्वरूप

➤ ➤ _ ➤ ➤ बीच बीच में टाइम फिक्स करो अपने स्वमान की स्मृति स्वरूप में रहो

→ अपनी दिनचर्या सेट करो

→ दिनचर्या में स्वमान को लाना है

→ जो जो कर्म करते हैं उसके साथ कोई न कोई स्वमान सेट करो

→ स्वमान की दिनचर्या सेट करो जो आवश्यक है उनको सेट करना है

■ जो अनावश्यक कर्म है उनको हटाना है

➤ ➤ _ ➤ ➤ जो बातें करनी चाहिए पर नहीं कर रहे उनको लाना है

➤ ➤ _ ➤ ➤ स्वमान के स्मृति स्वरूप से आत्मा को जागृति आती है

→ जब बार बार बताया जायेगा तो जागेगी

→ इतनी गहरी नींद से जगाना है वो भूल गया है 1% से भी कम आत्मा की स्मृति है

→ मैं आत्मा हूँ मैं आत्मा हूँ क्या इतना पर्याप्त है ??

■ जब तक आत्मा जागेगी ही नहीं तब तक विकार

शक्तिशाली होंगे

■ बार बार हार होती रहेगी

➤ ➤ _ ➤ ➤ आत्मा जाग जाए उसके लिए हर कर्म के साथ स्वमान को जोड़ना

है

→ कोई भी कर्म ऐसा न चला जाए जो स्वमान के बिना हो

→ स्वमान से ही आत्मा का जागरण है

➤ ➤ स्वमान की दिनचर्या सेट करना

➤ ➤ _ ➤ ➤ ब्रश करते हुए

→ मैं बेदाग हीरा हूँ आत्मा को चमका रहा हूँ

➤ ➤ _ ➤ ➤ स्नान करते समय

→ मैं आत्मा ईश्वर देव हूँ

→ ये देह मेरा मंदिर है

→ मैं इस देह को स्वच्छ कर रहा हूँ शुद्ध कर रहा हूँ

➤ ➤ _ ➤ ➤ साबुन लगाते हुए

→ मैं लक्ष्य साबुन लगा रहा हूँ और अपने लक्ष्य को याद

करना

➤ ➤ _ ➤ ➤ आईना देखते समय

→ मैं आत्मा इस बिंदी को देख रही हूँ

→ आईने में देखते ही याद आए मैं कौन मैं कौन हूँ

→ आईना देखते समय मैं चमकता सितारा हूँ

➤ ➤ _ ➤ ➤ ड्रेस पहनते समय

→ मैं चमकीली फरिश्ता की ड्रेस पहन रहा हूँ

➤ ➤ _ ➤ ➤ कार्य करने के लिए जाते हुए

→ मैं सेवाधारी हूँ

- सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है
- मैं ईश्वरीय सुख पहुंचाने जा रहा हूं
- मैं विश्वकल्याणकारी आत्मा हूं
- मैं उद्धार मूर्त आत्मा हूं
- मैं रूहानी ट्रेल्वलर हूं
- मैं खुदाईखिदमतगार हूं

➤➤ हर कर्म करते अलग अलग स्वमानों का अभ्यास

➤➤ _ ➤➤ कर्म करने के लिए पहुंच गए

- मैं निमित हू बाबा करनकरावनहार करा रहे हैं
- मैं बाबा की कठपुतली हू
 - डोर बाबा के हाथ में है
 - बाबा मुझे नचा रहे हैं

➤➤ _ ➤➤ कर्म कर रहे हैं उस समय

- मैं कर्मयोगी हू
- मैं हीरो एक्टर हू
 - मैं कमरे में हू चारों तरफ ऊपर लोग बैठे हैं
 - हम बीच में हैं और वो हमें देख रहे हैं क्या कर रहे हैं

एक एक एक्ट को

- cctv लगे हैं गुप्त हर जगह
- रिकार्डिंग वीडियो रिकार्डिंग हो रही है
- संकल्पों की रिकार्डिंग कल्पना स्वप्न स्मृति सब रिकार्ड हो रहा है

- ये समझना है मैं हीरो एक्टर हू

➤➤ _ ➤➤ दूसरों से सम्पर्क में आते समय

- मैं आत्मा को देख रही हू आत्मिक दृष्टि का अभ्यास
- जो भी सम्पर्क में आए बस आत्मा देखना।

■ आत्मा न देख देह को देखा तो पाप

→ जब तुम किसी को अत्मा देखते तो उसे करेंट मिलता है

» _ » भोजन करते समय

→ कल्प वृक्ष की जड़ों में बैठकर खा रहा हूँ

→ पते पते को खिला रहा हूँ ये प्रभु प्रसाद है

→ मैं आत्मा लाइट की थाली में लाइट का भोजन स्वीकार कर

रहा हूँ

→ ये भोजन मुझ आत्मा में जा रहा है लाइट में परिवर्तन हो

रहा है

→ मुझ से लाइट निकल रही है पूरे विश्व में लाइट फैल रही है

→ ये दुखभंजक भोजन है ये महाप्रसाद है

→ मैं परम पवित्र आत्मा हूँ दृष्टि दे रहा हूँ

■ दृष्टि से लेजर बीम निकल रही है सारा भोजन शुद्ध हो

रहा है

→ भोजन का एक एक निवाला एक कोर एक एक गिट्टी जैसे

ही अंदर जायेगी तो अंग अंग शांत हो रहा है

■ मन के संकल्प पवित्र होंगे एक एक उत्तेजना शांत

होगी

» _ » चाय दूध पानी पीते समय

→ मैं परम पवित्र आत्मा हूँ

→ पानी मेरे अंग अंग को शीतल कर रहा है

■ उसको चार्ज कर देना है जिसको वो पिलायेगे तो उसका

भी उद्धार हो जायेगा

■ संकल्पों की पावर उसमें भर जायेगी

■ जो बनना चाहे वो सारे संकल्प उसमें भर देगे

» _ » गाड़ी चलाते समय या ट्रेवल करते समय

→ मैं रिटर्न जर्नी में हूँ रुहानी राही हूँ रुहानी यात्री हूँ

→ मुझसे पवित्रता की किरणें निकल रही हैं

■ ट्रैफिक से जो जा रहे हैं खलिहानों से जा रहे हैं उन सर्व आत्माओं में पवित्रता की किरणें भरती जा रही हैं

➤➤ स्वमान की दिनचर्या सेट करना

➤➤ _ ➤➤ ट्रैफिक कंट्रोल

→ शरीर छोड़ने का अभ्यास मैं आत्मा शरीर छोड़ चुकी हूँ
आत्मा ऊपर देह नीचे मृत देह

→ पांच स्वरूप का अभ्यास

→ जिस स्थान पर है उस स्थान को चार्ज करना

→ अशरीरीपन का अभ्यास

→ मुरली की प्वाइंट्स याद करना

→ गीत के एक एक शब्द पर फोकस करना

→ परमधाम में शिव बाबा को टच करके आ जाना

→ मैं आत्मा यहां हूँ मुझ पर सब गुणों की किरणें पड़ रही हैं

➤➤ _ ➤➤ भोजन बनाना

→ मैं परम पवित्र आत्मा हूँ

→ जो भी एक एक चीज डाली जा रही है उसको वायब्रेशनस

→ उसमें वायब्रेशनस रूपी मसाले डालना

➤➤ _ ➤➤ मुरली सुनाते समय, क्लास कराते समय या दूसरों को ज्ञान समझाते समय

→ मैं आत्मा बाबा का ज्ञान समझा रहा हूँ ये आत्मा है

→ मैं आत्मा बाबा की मुरली सुना रहा हूँ बाबा का ज्ञान समझा रहा हूँ

→ सामने जो आत्माये बैठी है ये देवकुल की आत्माये है रायल कुल की है

→ ये वो आत्माये है जो देवता बनेगी

→ एक एक को परमात्मा ने चुना है कहां कहां से चुना है गिन गिन कर लाया है

→ परमात्म छत्रछाया में है

→ होलीऐस्ट प्यूरेस्ट रिचेस्ट इन दा वर्ल्ड आत्मायें है

→ ये ज्ञानी तू आत्मायें है

→ ये सम्पन्न आत्मायें है

» _ » चलते फिरते समय सीढ़िया चढ़ते समय सीढ़ियां उतरते समय

→ सीढ़ियां चढ़ते समय 84 की सीढ़ियां चढ़ रहा उतर रहा हूं

→ झाड को देखते समय कल्प वृक्ष को याद करना

→ पत्थर को देखते समय भगवान ने क्या से क्या बना दिया!

→ संसार की जो वस्तुएं दिखाई देती है हर एक वस्तु को ज्ञान

से जोड़ना है

» _ » आर्मी नैवी एयर फोर्स को देख

→ तुम जबरदस्त आर्मी हो वारियर हो गुप्त हो

→ मैं स्प्रिचुअल सेलवेशन आर्मी हूं

» _ » पेशेंट को देखो तो

→ मैं मास्टर रूहानी सर्जन हूं

» _ » मरीज क्या सोचे

→ अभी घर जाना है

→ मैं एक ओरे के अंदर हूं

→ अब बस गाडी आई संगम एक्सप्रेस बैठे और चले

→ शरीर छोड़ने की तैयारी मे हूं

➤➤ स्वमान का अभ्यास

» _ » पेंटिंग करते हुए

→ मैं अपने तकदीर की तस्वीर बना रहा हूं

» _ » फोन की घंटी बजे

→ जैसे ही फोन की घंटी बजे तो रोज का वरदान तुरंत याद

करना है

» _ » रात को सोते समय

→ मैं आत्मा ड्राइवर गाडी को गेयर मे लगाकर पार्क करके अब चली हूं परमधाम ऊपर रेस्ट करने

→ गाडी रहेगी गैरेज मे और बाबा की गोद मे सो रहे है

» _ » संदली पर बैठकर योग कराते हुए

→ उसके ऊपर बहुत बडी रिस्पॉसिबिल्टी है उसे अपने पावरफुल संकल्प से बाकि सब के संकल्प को शांत करना है

■ बैठकर आने वाले जागरण मे नही है सामने वाले पर पूरी रिस्पॉसिबिल्टी है

→ उस के संकल्प शक्तिशाली हो दूसरा एकाग्रता हो तीसरा शरीर स्थिर हो

■ अगूंठा भी न हिले

■ देह को स्थिर करना आवश्यक है आत्मा कैसे प्रतिबिम्बित होगी

■ ऐसे आसन मे नही बैठो जिसमे इतना हिलाना पडे

→ स्थिर और आत्मिक दृष्टि का अभ्यास हो

→ कराने वाला एक तरफ न देखे एक एक को आत्मा देखना है पावर भर देनी है

» _ » जब दिन ऐसा होगा तो शाम भी ऐसे शक्तिशाली होगी व रात भी शक्तिशाली होगी

→ फिर अमृतवेला भी शक्तिशाली होगा सब कुछ शक्तिशाली होगा

→ जब 24 घंटा शक्तिशाली होगा तो एक सप्ताह शक्तिशाली होगा

→ फिर एक मास शक्तिशाली होगा फिर छ मास एक वर्ष शक्तिशाली होगा

→ नये संस्कारों का सृजन होगा

→ क्रांति के लिए धक्का चाहिए

■ ये पता चले कि मै जो कर रहा हूं गलत है

→ जितना गहरा धक्का उतना अधिक परिवर्तन फिर पुरुषार्थ
