
तीव्र पुरुषार्थ - 26

अव्यक्त बापदादा (22/11/1972) :-

‣ ‣ लाइट रूप से कोई भी सामने आये तो एक सेकेण्ड में अशरीरी बन जाये... वह लाइट रूप से ही होगा। ऐसा चलता-फिरता लाइट-हाऊस हो जावेंगे जो किसी को भी यह शरीर दिखाई नहीं पड़ेगा। विनाश के समय पेपर में पास होना है। तो सर्व परिस्थितियों का सामना करने के लिये लाइट-हाऊस होना पड़े, चलते-फिरते अपना यह रूप अनुभव होना चाहिए। यह प्रैक्टिस करनी है। शरीर बिल्कुल भूल जाय। अगर कोई काम भी करना है, चलना है, बात करनी है, वह भी निमित्त आकारी लाइट का रूप धारण करना है।

➤➤ शरीर बिल्कुल भूल जाये - कैसे ?

- ‣ साधन समझिये
- ‣ किराए का घर समझिये
- ‣ इसे बाप की अमानत समझिये
- ‣ स्वयं को शरीर में मेहमान समझिये
- ‣ स्वयं को मुसाफिर समझिये
- ‣ बार बार अपने ओरिजिनल स्वरूप को याद कीजिये
- ‣ लगन में मगन स्थिति को बढ़ायें
- ‣ बेहद का वैराग बढ़ायें
- ‣ “अब घर जाना है” - यह स्मृति रहे
- ‣ अपने स्वरूप का चिंतन
- ‣ आत्म अभिमानी स्थिति (SC = SOUL CONSCIOUSNESS)
 - मैं देहि हूँ
 - देह में रहने वाली हूँ
 - यह कुटिया है
 - मैं तपस्वी हूँ
 - मैं ड्राइवर हूँ
 - यह गाडी है
 - यह मकान है
 - मैं मकान मालिक हूँ
 - मैं मूर्ती हूँ
 - यह मंदिर है
 - मैं pilot हूँ

■ यह प्लेन है

» _ » स्वमान का अभ्यास

→ मैं कौनसी आत्मा हूँ

→ मैं कौनसी आत्मा हूँ

» _ » परमात्म याद (GC = GOD CONSCIOUSNESS)

» _ » परमात्म प्रेम

» _ » ज्ञान विचार मंथन

→ ज्ञान का मनन करते करते मगन अवस्था

» _ » गीतों में खो जाएँ

» _ » श्रेष्ठ स्मृतियाँ

» _ » Visualisation

→ भिन्न भिन्न Creative कल्पनाएँ करें

» _ » Diverting Attention

→ विकारों के विचार आते ही तुरंत खुद को दुसरे कार्यों में व्यस्त करो

» _ » Self Hypnosis (आत्म सम्मोहन)

→ स्वयम को संकल्प दें

■ मैं बिल्कुल ठीक हूँ

» _ » Awareness (Mindfulness) Techniques

→ छोटे छोटे कार्यों में पूरी तरह से Alert / Aware

■ हर कार्य सम्पूर्ण होश में करना है

» _ » बुरा न बोलो / न देखो / न सुनो

» _ » Creativity In Yog / Sewa

» _ » वैराग

» _ » तपस्या में मगन

→ आँखों को एक पॉइंट पर केन्द्रित कर देना है

» _ » आसन में स्थित होकर योग करना

→ शरीर पूरी तरह से स्थित कर देना है

■ ऐसा अनुभव हो जैसे शरीर Lock हो गया है

■ इससे मन स्वतः ही स्थित होने लगेगा

» _ » भोजन और नींद का बैलेंस और परहेज़

→ एक्सरसाइज भी बहुत आवश्यक है

» _ » प्रकृति की छाया में बैठ जाना है
