રાજયોગના અભ્યાસના વિવિધ લક્ષ તેમજ તેની વિધિના ક્રમિક સોપાનો

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વવિદ્યાલય

નડીઆદ

બ્ર. કુ. પ્રફુલચંદ્ર

લક્ષ: શાંતિની ગહન અનુભૂતિ કરવી તેમજ સમગ્ર વિશ્વમાં શાંતિનું પ્રસારણ કરવું

૧. આત્મ ચિંતન કરી, આત્મિક સ્મૃતિમાં સ્થિત થઈ, આત્માના સ્વધર્મ શાંતિમાં સ્થિત થઈ પ્રધાડ શાંતિની અનુભૂતિ કરવી.

૨. પરમ શાંતિના ધામમાં સ્થિત થઈ નીરવ શાંતિનો અનુભવ કરવો.

૩. પરમધામમાં શાંતિના સાગર શિવબાબાની સન્મુખ ઉપસ્થિત થઈ તેમના સાનિધ્યમાં ગહન શાંતિની અનુભૂતિ કરવી.

૪. મધુબન પાંડવ ભવનને ઇમર્જ કરી, શાંતિસ્તંભ સન્મુખ ઉપસ્થિત થઈ, ત્યાનાં શાંતિના વાઇબ્રેશન કેચ કરી પ્રધાડ શાંતિની અનુભૂતિ કરવી

૫. અંતે અંતરિક્ષમાં બીજ રૂપ અવસ્થામાં સ્થિત રહી સમગ્ર વિશ્વને શાંતિ પ્રદાન કરી શાંતિની અનુભૂતિ કરવી

લક્ષ: પવિત્રતા ની પરાકાષ્ઠાની ગહન અનુભૂતિ કરવી તેમજ સમગ્ર વિશ્વમાં પવિત્રતા ફેલાવવી

૧. આત્મદર્શન કરી દેહભાનથી મુક્ત થઈ, પવિત્રતાના સ્વધર્મમાં સ્થિત થઈ, પવિત્રતાની અનુભૂતિ કરવી.

૨. બીજરૂપ અવસ્થામાં સ્થિત થઈ, પરમ્ધમમાં પ્રવેશી, પવિત્રતાના સાગર શિવબાબા ની સન્મુખ ઉપસ્થિત થઈ તેમના સાનિધ્યમાં ગહન પ્રવિત્રતાની અનુભૂતિ કરવી.

૩. સતયુગના આદીના સંપૂર્ણ પ્રવિત્ર જન્મને ઇમર્જ કરી તેની સ્મૃતિમાં ઉચ્ચકક્ષાની પવિત્રતાની અનુભૂતિ કરવી.

૪. દ્વાપરયુગના આપણાં પૂજ્ય સ્વરૂપને ઇમર્જ કરી ભક્તો દ્વારા આપણી પવિત્રતાની થતી મહિમા તેમજ ગાયન સાંભળી પવિત્રતાની અનુભૂતિ કરવી.

૫. પવિત્રતાથી સંપન્ન થઈ સમગ્ર વિશ્વમાં પવિત્રતાના વાઇબ્રેશન ફેલાવતા પવિત્રતાની અનુભૂતિમાં સ્થિર રહેવું.

લક્ષ: સર્વ શક્તિઓથી ભરપુર થઈ માસ્ટર સર્વશક્તિવાન અવસ્થાની અનુભૂતિ કરવી

૧. આત્મ ચિતન કરી દેહભાનથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઈ જ્ઞાનસ્વરૂપ તેમજ શક્તિસ્વરૂપમાં સ્થિત થઈ શક્તિ સંપન્નતાની અનુભૂતિ કરવી.

૨. નોલેજ ઈઝ પાવર, જ્ઞાન એજ પાવર છે તેને ધ્યાનમાં રાખી જ્ઞાનસ્વરૂપ સો શક્તિસ્વરૂપની અનુભૂતિ કરવી

૩. બીજરૂપ અવસ્થામાં સ્થિત થઇ પરમધામ તરફ પ્રયાણ કરી અંતરિક્ષ યાત્રાનો આનંદ લૂટતા પરમધામમાં પ્રવેશ કરવો.

૪. પરમધામમાં શક્તિસાગર શિવબાબા સન્મુખ ઉપસ્થિત થઈ તેમના માંથી નીકળતા શક્તિના પ્રખર પ્રકમ્પનોને ગ્રહણ કરી શક્તિઓથી ભરપૂર થવું.

૫. વિવિધ શક્તિઓની સ્મૃતિમાં સ્થિત થઈ (રૂલિંગ પાવર, કંટ્રોલિંગ પાવર,સહનશક્તિ, સમાવાની શક્તિ વગેરે) અસંખ્ય ભુજધારી શિવશક્તિ સ્વરૂપમાં સ્થિત થઈ શક્તિસંપન્નતાની અનુભૂતિ કરવી.

૬. શાંતિવનને ઇમર્જ કરી પ્રકાશસ્થંભ સમક્ષ ઉપસ્થિત થઈ શક્તિઓની અનુભૂતિ કરવી

૭. સમગ્ર વિશ્વમાં સકારાત્મક શક્તિઓનું સંચારણ કરી વિશ્વનું સશક્તિકરણ કરતાં કરતાં માસ્ટર સર્વશક્તિમાનની અનુભૂતિ કરવી.

લક્ષ: સ્વયંના ૮૪ જન્મોના ઓલરાઉન્ડ પાર્ટને ઇમર્જ કરી, સ્વદર્શનચક્રધારી તેમજ ત્રિકાલદર્શી અવસ્થાની અનુભૂતી કરવી

૧. આત્મચિંતન આત્મદર્શન કરી, દેહભાનથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઈ, બીજરૂપ અવસ્થામાં સ્થિત થવું.

૨. સ્થૂળ તેમજ સૂક્ષ્મ દેહનો ત્યાગ કરી, જગમગાતા-ચમકતા સિતારા રૂપે અંતરિક્ષ યાત્રાનો આનંદ લૂટતા પરમધામ તરફ પ્રયાણ કરવું.

૩. પરમધામમાં પ્રવેશ કરી જ્ઞાનસાગર મહાજ્યોતિ શિવબાબા સન્મુખ ઉપસ્થિત થઈ ત્રિકાલદર્શીપણાની અનુભૂતી કરવી.

૪. ચમકતા સિતારા રૂપે પરમધામ છોડી સાકારલોકમાં અવતરિત થઈ પોતાના પ્રથમ જન્મના દેવતા સ્વરૂપેને ઇમર્જ કરો.

૫. સતયુગના જન્મોના વંશ, વર્ણ, કુળ, દિનચર્યા, કળાઓ, વ્યક્તિગત અવસ્થા, રાજકીય આર્થિક સામાજિક વ્યવસ્થા વગેરેને ઇમર્જ કરી, તેનું માનસ દર્શન કરી ઉચ્ચતમ પવિત્રતા, શાંતિ, સુખ, આનંદ, સમૃધ્ધિની ગહન અનુભૂતિ કરવી.

૬. ઉપર પ્રમાણે ત્રેતાયુગના રામરાજ્યના જનમોને ઈમાર્જ કરો

૭. તેજ પ્રમાણે દ્વાપરયુગના રજોગુણી જન્મોને, કરેલી ભક્તિના સંધર્ભમાં, ઇમર્જ કરો

૮. કળયુગમાં થયેલી આપણી પડતીના કારણના સંધર્ભમાં કળયુગના જનમોને ઇમર્જ કરો

૯. અંતે સંગમ યુગના અલૌકિક દ્વિજ જન્મના બાબા સાથેના આપણાં વર્તમાન પાર્ટને ઇમર્જ કરી ચઢતી કલાનો અનુભવ કરો

૧૦. સંગમયુગના તીવ્ર પુરુષાર્થના અંતે પ્રાપ્ત થયેલી સંપૂર્ણ કર્માતીત અવસ્થાની અનુભૂતિ સાથે આપણી ઓરિજિનલ બીજરૂપ અવસ્થામાં પરમધામમાં સ્થિત થઈ મુક્તિની અનુભૂતિ કરવી.

લક્ષ: સૂક્ષ્મ વતનમાં અવ્યક્ત બાપદાદા સન્મુખ ફરીસ્તા સ્વરૂપે ઉપસ્થિત થઈ બાપદાદાના એક એક ગુણ તેમજ કર્તવ્યની મહિમા કરી તેની અસિમ કૃપાથી અભિભૂત થયાની અનુભૂતિ કરવી

૧. દેહભાનથી મુક્ત થઈ આત્મિક સ્મૃતિમાં સ્થિત થઈ સ્વયંની સત-ચિત્ત-આનંદસ્વરૂપ આવસ્થાનો તેમજ સ્વયંની શાશ્વતનો અનુભવ કરવો

૨. સ્વયંના સંપૂર્ણ ડબલ લાઇટ આકરી ફરીસ્તા સ્વરૂપને પોતાની સન્મુખ લાઇટના કાર્બમાં પ્રોજેકટ કરો અને તેનું ક્લિયર માનસ દર્શનન કરો.

૩. આ ફરીસ્તા સ્વરૂપે અંતરિક્ષમાં ઉડાન ભરી અંતરિક્ષ યાત્રાનો આનંદ લૂટતા સૂક્ષ્મ વતન તરફ પ્રયાણ કરો

૪. સૂક્ષ્મ વતનમાં પ્રવેશતાની સાથ એક સુંદર સ્થાનને ઇમર્જ કરો જ્યાં અવ્યક્ત બાપદાદ તમને આવકારી રહ્યા હોય.

૫. અવ્યક્ત બાપદાદાની સન્મુખ ઉપસ્થિત થઈ તેમની સ્નેહભરી પાવરફૂલ દ્રષ્ટિ લઈ ભરપૂર થયાની દિવ્ય અનુભૂતિ કરવી.

૬. બાબાના એક એક ગુણની (જ્ઞાનસગર, પ્રેમસાગર, શાંતિસાગર, શક્તિસાગર વગેર) મહિમાકારી પોતાને તે તે ગુણોથી સપન્ન બનાવી તે તે ગુણોની ગહન અનુભૂતિ કરવી.

૭. બાપદાદાએ મારા પ્રત્યે કરેલા એક એક કર્તવ્યને તેમજ કરેલા ઉપકારને (પતિત માંથી પાવન, બંધન માંથી મુક્તિ, કોડીતુલ્યથી હીરાતુલ્ય વગેરે) સ્મૃતિમાં લાવી આભાર પ્રદર્શિત કરતાં બાબાની મહિમા કરવી.

૮. બાપદાદાની રજા લઈ, ભરપૂર થયેલી અવસ્થામાં સૂક્ષ્મ વતન છોડી, ફરીસ્તા સ્વરૂપે અંતરિક્ષમાં સ્થિત થઈ સમગ્ર સાકર લોકને સકાશ આપવાની મંસાસેવા કરવી.

લક્ષ: જ્વાલામુખી અવસ્થામાં સ્થિત થઈ, જન્મ જન્માંતરના વિકર્મોને ભસ્મ કરી, ડબલ લાઇટ કર્માતીત અવસ્થાની અનુભૂતિ કરવી.

૧. આત્મચિંતન-આત્મદર્શનનો અભ્યાસ કરી, સ્થૂળ તેમજ સૂક્ષ્મ શરીરના ભાનથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઈ, સ્વયંના બિંદુરૂપ-બીજરૂપમાં સ્થિત થઈ, શક્તિના સ્વધર્મ ઇમર્જ કરી શક્તિ સંપન્નતાનો અનુભવ કરવો.

૨. સંપૂર્ણ બીજરૂપ અવસ્થામાં પરમધામ તરફ પ્રયાણ કરી, અંતરિક્ષ યાત્રાનો આનંદ લૂટતા, પરમધામમાં પ્રવેશ કરવો.

૩. જ્યાં ચારેતરફ અનંત સુધી સોનેરી લાલ પ્રકાશ ફેલાયેલો છે, જ્યાં કશુંજ સાકાર નથી કોઈજ આકાર નથી તેવા પરમધામમાં મહાજયોતિ, દિવ્યજ્યોતિ, શક્તિ સાગર શિવબાબાને ઇમર્જ કરી, તેમની સન્મુખ બીજરૂપમાં ઉપસ્થિત થઇ, બાબામાં તન્મય થઈ, મગન અવસ્થાનો અનુભવ કરવો

૪. શક્તિસાગર બાબામાંથી અનેક શક્તિઓના પ્રખર પ્રકંપનો ચારે તરફ અનંત સુધી ફેલાઈ રહ્યા છે તેમના કેટલાંક પ્રકંપનો મુજ બિંદુ આત્મામાં સમાઈ રહ્યા છે તેવા માનસ દર્શન સાથે શક્તિ સંપન્નતાનો અનુભવ કરવો.

૫. મુજ આત્મામાં સમાઈ રહેલા શક્તિના પ્રખર પ્રકંપનો ધીરે ધીરે પ્રચંડ અગ્નિની જ્વાલાઓમાં પરિવર્તિત થઈ રહયા છે અને તે સૂર્યસમાન તેજોમય અગ્નિ જ્વાળાઓમાં મારા અનેક જન્મોના વિકર્મો ભસ્મ થઈ રહયા છે તેવી અનુભૂતિ સાથે હલકાપણાનો અનુભવ કરવો.

૬. આ જ્વાળાસ્વરૂપ સ્થિતિમાં સ્થિત રહી, પરમધામ છોડી સાકાર લોકમાં અંતરિક્ષમાં સ્થિત થઈ, પૃથ્વીના ગોળાર્ધને ઇમર્જ કરી, સ્વયંમાંથી પ્રગટેલી યોગરૂપી અગ્નિ જ્વાળાઓમાં સમગ્ર વિશ્વનાં જડ તેમજ ચેતન તત્વોમાં વ્યાપેલી અશુધ્ધિઓ તેમજ મલિનતાઓ ભસ્મ થઈ રહી છે તે અનુભૂતિમાં સ્થિત થઈ જવું.

૭. અંતે સર્વ કર્મબંધનોથી મુક્ત, ડબલ લાઇટ કર્માતીત અવસ્થાનો અનુભવ કરવો.

લક્ષ: સૃષ્ટિરૂપી કલ્પવૃક્ષને ઇમર્જ કરી, તેના મૂળમાં તપસ્વી સ્વરૂપે સ્થિત થઈને સમગ્ર વૃક્ષના એક એક ભાગનું સશક્તિકરણ કરતાં, સમગ્ર વિશ્વની આધારમૂર્ત ઉધ્ધારમૂર્ત આત્મા હોવાનો અહેસાસ કરવો.

૧. દેહભાનનો ત્યાગ કરી, આત્મિક સ્મૃતિમાં સ્થિત થઈ, આત્માની શાશ્વતતાનો અનુભવ કરી તેમજ

સ્વયંના ઓલ રાઉન્ડ પાર્ટને ઇમર્જ કરી, બેહદમાં ચાલ્યા જઈ સ્વયંના વૈશ્વિકરણ નો અનુભવ કરવો

૨. સમગ્ર સૃષ્ટિ રૂપી કલ્પવૃક્ષને તેની પૂર્ણ વિકસીત અવસ્થામાં, તેની સૂક્ષ્મ વિગતો સહિત ઇમર્જ કરો.

૩. પોતાની જાતને કલ્પવૃક્ષ ના મૂળમાં (ફાઉંડેશન.માં) તપસ્વી સ્વરૂપે ઇમર્જ કરી સમગ્ર કલ્પવૃક્ષ મારા ઉપર આધારિત છે તેનો અહેસાસ કરો. કલ્પવૃક્ષના મૂળ મારા મસ્તકની ઉપર ચારે બાજુ વિટરાયેલા છે તેવું માનસ દર્શન કરો

૪. સમગ્ર કલ્પવૃક્ષ ની વર્તમાન તમોપ્રધાન જર્જરીભૂત અવસ્થાને ઇમર્જ કરો અને વિશ્વની વર્તમાન પરિસ્થિતી આ કલ્પવૃક્ષમાં પ્રત્યક્ષ થતી જુઓ.

૫. આ કલ્પવૃક્ષને નવપલ્લવિત કરવા માટે સ્વયંની આત્મજ્યોતિ માંથી નીકળતા પવિત્રતાના સફેદ ચમકતા પ્રકાશનું સંચારણ થડ તેમજ ડાળડાળીઓ મારફતે અંતિમ પત્તા પત્તા સુધી થઈ રહ્યું છે તેનો અહેસાસ કરો વિશ્વની એક એક આત્માનું શુધ્ધિકરણ થઈ રહ્યું છે તેવો દ્રઢ સંકલ્પ કરો.

૬. વિશ્વના વિવિધ ધર્મોની આત્માઓને, જે કલ્પવૃક્ષની શાખા પ્રશાખાઓ રૂપે છે છે, નિર્મળ પ્રેમ તેમજ પ્રખર શક્તિથી સંપન્ન કરો અને તેમનો વિશ્વાષ જ્યોતિ રૂપ પરમાત્મામાં તેમજ તેમના ધર્મ સ્થાપકમાં વધે તેવી શુભભાવના અભિવ્યક્ત કરો.

લક્ષ: પ્રેમ સ્વરૂપની સ્થિતિમાં સ્થિત થઈ, અવ્યક્ત વતનમાં બાબા સન્મુખ ઉપસ્થિત થઈ, બાબા સાથેના પરમપિતા પરમશિક્ષક તેમજ પરમસતગુરુના સંબંધની અનુભૂતિ કરવી.

૧. પોતાના ત્રિસ્તરીય અસ્તિત્વને ઇમર્જ કરો અર્થાત તમારા સ્થૂળ તેમજ તેની સાથે સંલગ્ન સૂક્ષ્મ શરીરને જુવો તેમજ સંલગ્ન શરીરની ભ્રૂકુટિ પર બિરાજમાન સ્વયમનું પણ જ્યોતિબિંદુ સ્વરૂપે માનસ દર્શન કરો.

૩. આત્મ ચિતન કરી દેહભાનથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઈ જ્ઞાનસ્વરૂપ તેમજ પ્રેમસ્વરૂપ સ્થિતમાં થઈ પ્રેમથી ભરપૂર થયાની અનુભૂતિ કરવી.

૪. પોતાના સૂક્ષ્મ શરીરને સ્થૂળ શરીરથી ધીરે ધીરે અલગ થતું જુવો. સ્થૂળ શરીર ધરતી પર પાછળ છુટી ગયું છે અને પોતે સૂક્ષ્મ શરીરધારી ડબલ લાઇટ ફરીસ્તાના

રૂપમાં અંતરિક્ષમાં ઉડાન ભરી રહ્યા છો તે અનુભૂતિ સાથે સાકર લોકને પાછળ છોડી સૂક્ષ્મ વતનમાં પ્રવેશ કરો.

૫. સૂક્ષ્મ વતનમાં એક સુંદર રમણીય સ્થાનને ઇમર્જ કરો. ત્યાં બાપદાદાને સંપૂર્ણ ફરિસ્તા રૂપે ઇમર્જ કરો. બાપદાદા તમને જોઈને તમને આવકારે છે. બાપદાદા સન્મુખ ઉપસ્થિત થઈ તેમની પ્રેમસભર પાવરફૂલ દ્રષ્ટિ લેતા રહો

૬. ત્યારબાદ બાબાની બાહોમાં કે ગોદમાં સમાઇ જાઓ અને પરમપિતા પ્યારા શિવબાબાના સ્નેહમાં ગરકાવ થઈ અતિન્દ્રિય સુખની અનુભૂતિ કરો.

૭. પરમશિક્ષક બની બાબા મને જે બહદનું અથાહ જ્ઞાન આપી રહ્યા છે તેને યાદ કરો અને જ્ઞાનથી સંપન્ન થયાનો અનુભવ કરો અને પરમશિક્ષક જ્ઞાનસાગર બાબાનું પ્રેમથી અભિવાદન કરો.

૮. પરમ સદગુરુના રૂપે બાબાએ મને જે જે પ્રકારના બંધનોથી મુક્ત કર્યો છે તેને સ્મૃતિપટલ પર લાવો અને મુક્તિનો અહેસાસ કરી પરમ સદગુરુ બાબાનો આભાર માનો

લક્ષ: સંગમયુગ પરના આપણા ચાર કમ્બાઇન્ડ રૂપોનો અનુભવ કરવો ૨૨-૨-૧૯૮૪ અવ્યક્ત વાણી

૧. શરીર અને આત્મા: હું શ્રેષ્ઠ આત્મા આ અંતિમ પુરાણા, પરંતુ મને ખુબજ મૂલ્યવાન બનાવનાર, શરીર સાથે કમ્બાઇન્ડ સ્વરૂપે છું

૨. હું અને મારા બાબા: સદા માસ્ટર સર્વ શક્તિમાન, સદા વિજયી, સદા સર્વના વિઘ્ન-વિનાશક અવસ્થાનો અનુભવ કરાવો। સદા શ્રેષ્ઠ ભાવના, કામના, વાણી, દ્રષ્ટિ, કર્મ, દ્વારા વિશ્વકલ્યાણ ની અનુભૂતિ કરવી

૩. બ્રાહ્મણ સો ફરિશ્તા: વિશ્વની આગળ સાક્ષાત્કાર મૂર્ત વનાવશે જે વ્યક્તભાવના બોલચાલ, સ્વભાવ-સંસ્કાર નું પરીવર્તન થઈ જશે

૪. લક્ષ્મી-નારાયણ કમ્બાઇન્ડ સ્વરૂપ: આ સ્વરૂપ સ્પષ્ટ રૂપમાં જોઈ, સંપૂર્ણ અને સંપન્ન બની દરેક કર્મમાં સિધ્ધિ નો અનુભવ કરવોં

લક્ષ: વિશ્વનાટકના આપણાં ઓલરાઉંડ પાર્ટ દરમ્યાનના આપણાં પાંચ સ્વરૂપની અનુભૂતિ અનુભૂતિ કરવી.

૧. દેહભાનથી મુક્ત થઈ આત્મિક સ્મૃતિમાં સ્થિત થઈ, સ્વયંની સત-ચિત્ત-આનંદ સ્વરૂપ આવસ્થાનો તેમજ સ્વયંની શાશ્વતનો અનુભવ કરી, ઓલરાઉન્ડ પાર્ટધારીની અનુભૂતિ કરવી.

૨. સ્થૂળ તેમજ સૂક્ષ્મ દેહનો ત્યાગ કરી, બીજરૂપ અવસ્થામાં સ્થિત થઈ, જગમગાતા-ચમકતા સિતારા રૂપે અંતરિક્ષ યાત્રાનો આનંદ લૂટતા, પરમધામ તરફ પ્રયાણ કરી, પરમધામમાં સ્થિત થવું.

૩. પરમધામમાં, અનાદિ સમયની, પોતાની બીજ સ્વરૂપની, નિરાકારી અવસ્થાની તેમજ પરમશાંતિની અનુભૂતિ કરો.

૪. ત્યારબાદ દ્વાપરયુગને ઇમર્જ કરી પોતાના પૂજ્ય સ્વરૂપને પ્રત્યક્ષ કરી ભક્તિધામમાં વિશ્વ નાટકના મધ્ય સામયની પોતાની અલંકારી અવસ્થાની તેમજ ભક્તોના પ્રેમની ગહન અનુભૂતી. કરવી

૫ ત્યારબાદ સંગમયુગના વિશ્વ નાટકના અંત સમયના પોતાના બ્રાહ્મણ સ્વરૂપના પાર્ટને ઇમર્જ કરો અને પોતાની નિરહંકારી અવસ્થાની અને માસ્ટર સર્વ શક્તિવાનની અનુભૂતિ કરવી .

૬ સૂક્ષ્મલોકને ઇમર્જ કરી ત્યાં પોતાના આકારી ફરીસ્તા સ્વરૂપને ઇમર્જ કરી સમયની અનંતતાની અનુભૂતિ કરવી અને પરમાનંદનો અનુભવ કરવો

૭ અંતે ફરીથી એક વાર સમગ્ર વિશ્વનાટક ના આદિથી અંત સુધીના પાંચ સ્વરૂપના પાર્ટ ને સાર રૂપમાં ઇમર્જ કરો.

લક્ષ: ઇન્દ્રજીત તેમજ પ્રકૃતિજીત અવસ્થાની અનુભૂતિ

૧. પોતાની ત્રિસ્તરીય અવસ્થાને ઇમર્જ કરો અર્થાત તમારા સ્થૂળ તેમજ તેની સાથે સંલગ્ન સૂક્ષ્મ શરીરને જુઓ સંલગ્ન શરીરની ભૃકુટી .પર બિરાજમાન સ્વયમનું પણ જ્યોતિબિંદુ સ્વરૂપનું માનસ દર્શન કરો .

૨.   દેહથી ભિન્ન હું જ્યોતિબિંદુ આત્મા સ્થૂળ તેમજ સૂક્ષ્મ શરીરનો માલિક છું અને નિયામક છે તેની અનુભૂતિ કરો.

૩. પોતાના શરીરની પાંચ કર્મેન્દ્રિયને ઇમર્જ કરો અને તેના ઉપર તમારું સંપૂર્ણ નિયંત્રણ છે, તેની અનુભવ કરો .

૪. ત્યારબાદ તમારા શરીરની પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિય ને ઇમર્જ કરો શ્રવણેન્દ્રિય-કાન, દર્શન ઇન્દ્રિય-આંખ, સ્વાદેન્દ્રિય-જીભ, સ્પર્શેન્દ્રિય-ચામડી, ઘ્રાણેન્દ્રિય-નાક ને પાંચ ઘોડા ના રૂપમાં ઇમર્જ કરો. આની મન બુધ્ધિ રૂપી લગામ મુજ આત્મા પાસે છે તેનો અહેસાસ કરો.

૫. પ્રકૃતિના પાંચ તત્વ પૃથ્વી, જલ, વાયુ, અગ્નિને ઇમર્જ કરો . દ્વાપર, કળયુગ દરમ્યાન પ્રકૃતિના કરેલા શોષણ માટે ક્ષમા માંગી લો અને ત્યારબાદ પ્રકૃતિના દરેક તત્વને પવિત્રતા,શીતળતા, અને શક્તિથી સંપન્ન કરો, પ્રકૃતિજીતની અનુભૂતિ કરો .

લક્ષ: ત્રિકાલદર્શી, ત્રીનેત્રિ, ત્રિલોકિનાથ અવસ્થાની ગહન અનુભૂતિ કરવી.

૧ પોતાના ત્રિસ્તરીય અસ્તિત્વને ઇમર્જ કરો અર્થાત તમારા સ્થૂળ તેમજ તેની સાથે સંલગ્ન સૂક્ષ્મ શરીરને જુવો તેમજ સંલગ્ન શરીરની ભ્રૂકુટિ પર બિરાજમાન સ્વયમનું પણ જ્યોતિબિંદુ સ્વરૂપે માનસ દર્શન કરો.

૨ આત્મચિંતન-આત્મદર્શન કરી, દેહભાનથી મુક્ત થઈ સ્વસ્મૃતિમાં, સ્વસ્થિતિમાં સ્થિત થઈ જાઓ.

૩ બાબાએ આપેલા પુરુષ, પ્રકૃતિ અને પરમાત્મા વિષેના જ્ઞાનને સાર રૂપમાં ઇમર્જ કરો અને જ્ઞાનનું ત્રીજું નેત્ર પ્રાપ્ત કર્યાનો અહેસાસ કરો.અને ત્રિનેત્રી હોવાનો અનુભવ કરો.

૪ સમગ્ર સૃષ્ટિચક્રના આદિ મધ્ય અંતને ઇમર્જ કરો અને સૃષ્ટિચક્રના ત્રણે કાળના જ્ઞાતા હોવાનો અહેસાસ કરી ત્રિકાળદર્શી હોવાનો અનુભવ કરો.

૫ બાબાએ આપણને ત્રણ લોકનું સંપૂર્ણ સ્પષ્ટ જ્ઞાન આપ્યું છે. સકારી, આકારી તેમજ નિરાકારી દુનિયાની વિભાવનાઓની સ્પષ્ટ સમજ આપી છે. ત્રણે લોકમાં આવાગમનની સંપૂર્ણ વિધિ બતાવી છે. આ વિધિને અપનાવી ત્રણે લોકનું ચક્કર લગાવી ત્રિલોકિનાથ હોવાનો અહેસાસ કરવો.

લક્ષ: થયેલા મોટા ધરતીકંપથી પીડિત મૃત તેમજ જીવિત આત્માઓને શાંતિ, શક્તિ, પ્રેમ, સહાનુભૂતિ પ્રદાન કરી તેમનું સશક્તિકરણ કરવું

૧ દેહભાનથી મુક્ત થઈ આત્મિક સ્મૃતિમાં સ્થિત થઈ, પોતાની શાંત સ્વરૂપ તેમજ માસ્ટર સર્વશક્તિમાન આવસ્થાનો વિશેષ અનુભવ કરવો.

૨.પોતાના સ્થૂળ તેમજ સૂક્ષ્મ શરીર ને પાછળ છોડી, પોતાની બીજરૂપ અવસ્થામાં સ્થિત થઈ, અંતરિક્ષ યાત્રા કરી, પરમધામમાં પ્રવેશ કરવો.

૩. . જ્યાં ચારે તરફ અનંત સુધી સોનેરી લાલ પ્રકાશ ફેલાયેલો છે, જ્યાં કશુંજ સાકાર નથી કોઈજ આકાર નથી તેવા પરમધામમાં મહાજયોતિ, દિવ્યજ્યોતિ, શક્તિ સાગર શિવબાબાને ઇમર્જ કરી, તેમની સન્મુખ બીજરૂપમાં ઉપસ્થિત થવું.

૪. શક્તિસાગર બાબામાંથી અનેક શક્તિઓના પ્રખર પ્રકંપનો ચારે તરફ અનંત સુધી ફેલાઈ રહ્યા છે તેમના કેટલાંક પ્રકંપનો મુજ બિંદુ આત્મામાં સમાઈ રહ્યા છે તેવા માનસ દર્શન સાથે શક્તિ સંપન્નતાનો અનુભવ કરવો.

૫. શાંતિના સાગર બાબાના સાનિધ્યમાં માસ્ટર શાંતિસાગરની અનુભૂતિ કરવી.

૬. બાબાથી સંપન્ન થઈ સાકર લોકમાં પ્રવેશી પૃથ્વી ગ્લોબ ઉપર જ્યાં ધરતીકંપ થયો છે તે વિસ્તાર ઉપર આકાશમાં સ્થિત થવું.

૭. જે આત્માઓએ ધરતિકમ્પમાં શરીર છોડયું છે, જે આત્માઓ ધરતીકંપમાં ઘવાએલા છે તેમજ બેઘર થયેલા છે તે સર્વને વારાફરતી શાંતિ, શક્તિ તેમજ સહાનુભૂતિ આપવી.

લક્ષ: ભયાનક તેમજ વિનાશક વાવાઝોડા ગ્રસ્ત તેમજ અન્ય કોઈ કુદરતી આપદા ગ્રસ્ત મૃત તેમજ જીવિત આત્માઓને શાંતિ, શક્તિ, પ્રેમ, સહાનુભૂતિ પ્રદાન કરી તેમનું સશક્તિકરણ કરવું.

ઉપર મુજબના સાત સ્ટેપ્સ પ્રમાણે અભ્યાસ કરવો.

આ પ્રમાણે આપ નીચે દર્શાવેલ અન્ય લક્ષને લઈને આપ અનુભવ યુક્ત તેમજ પ્રયોગ સમ્પન્ન યોગાભ્યાસ કરી શકો છો.

લક્ષ: સ્થાનીક સેવકેન્દ્રના વિશેષ સેવાકીય પ્રોજેક્ટની સહજ તેમજ સરળ સફળતા માટે ડબલ લાઇટ ફરિસ્તાપનની સ્થિતિમાં સ્થિત થઈ મનસા સેવા કરવી.

લક્ષ: સૂક્ષ્મ વતનમાં બાપદાદા સાથે અવ્યક્ત મિલન મનાવી સાજન તેમજ મિત્રના સંબંધની ગહન અનુભૂતિ કરવી

.***લક્ષ: સર્વમંગલમની ભાવનાના ભાગરૂપે સમગ્ર સકારી લોકના પાંચ જડ તત્વોનું શુધ્ધિકરણ તેમજ સશક્તિકરણ કરવું***

લક્ષ: મહાપરિવર્તનના આ સંગમયુગમાં સ્થાપના, પાલના અને વિનાશ માટે નિમિત્ત માસ્ટર ત્રિમૂર્તિ સ્વરૂપની અનુભૂતિ કરવી

લક્ષ: પ્રેમ સ્વરૂપની સ્થિતિમાં સ્થિત થઈ, અવ્યક્ત વતનમાં પ્રેમસાગર બાપદાદ સાથે મિલન માનવી પ્રેમ સંપન્ન બની, સમગ્ર વિશ્વની આત્માઓ પ્રતિ પ્રેમ વર્ષા કરવી

લક્ષ: સમગ્ર વિશ્વનાટકના ચક્ર દરમ્યાન મારો આદિથી અંતનો પાર્ટ હોલીએસ્ટ, હાઈએસ્ટ અને રિચેસ્ટ છે તેની અનુભૂતિ કરવી. અવ્યક્ત વાણી