

अन्तर्मुखता आत्माको सद्गुणको सागरसँग रुहरिहान

पहिलो स्मृति

आँखा खुल्ने बित्तिकै संकल्प गरौं- म आत्मा हुँ । म यस बसुन्धरालाई प्रकाशमय बनाउनका लागि मधुर प्रकाशको घरबाट अवतरित भएको छु ।

म को हुँ ?

अन्तर्मखी आत्मा हुँ । अन्तर्मुखताको शक्तिको गहिराइमा गएर नयाँ-नयाँ अनुभव गरिरहेको छु । मलाई शान्ति, प्रेम, पवित्रता र आनन्दको अनुभव भइरहेको छ ।

म कसको हुँ ?

आत्माको बाबासँग कुराकानी

मीठे बाबा- गुड मर्निङ्ग । जब म एकान्तमा रहन्छु, तब मलाई नयाँ नयाँ अनुभव हुन्छन् मेरो स्मृतिमा केवल हजुरको नै गहिरो याद समाहित भएको हुन्छ । जब मेरो मन एकाग्र भएर केवल हजुरमा नै लाग्दछ, तब मलाई नयाँ नयाँ अनुभव हुन्छन् । यी अनुभवलाई म अन्य आत्माहरूलाई सुनाएर उनीहरूलाई प्रेरणा दिन्छु ।

बाबाको आत्मासँग कुराकानी

मीठे बच्चे ! जाग ! जब जब तिमी कुनै पनि गुणको चिन्तन गर्दछौ जस्तै, शान्तिको तब यो संकल्प गर- “म शान्त स्वरूप आत्मा हुँ” , र हर कुरामा शान्तिको नयाँ नयाँ तरिकाबाट अनुभव गर । जब तिमी यो संकल्प गर्छौ-
“ म सत्ययुगी दुनियाँको शान्त स्वरूप आत्मा हुँ” भने त्यो अनुभव अर्कै हुनेछ । भिन्न-भिन्न संकल्पको अनुभव पनि भिन्न भिन्न हुनेछ । शान्तिधामको शान्तिको अनुभव सत्ययुगी शान्तिभन्दा भिन्न हुनेछ ।

बाबाद्वारा प्रेरणा

आफ्नो मनलाई सबै कुराबाट हटाएर बाबामा लगाऊ । बाबा शान्तिका सागर हुनुहुन्छ । यस शान्तिमा मैले बाबाबाट प्रेरणायुक्त एवं पवित्र सेवाको संकल्प लिइरहेको छु ।

बाबाद्वारा वरदान

सूक्ष्म वतनमा मीठा बाबाका सामुन्ने मेरो फरिस्ता स्वरूप स्पष्ट देखिइरहेको छ । बडो प्यार र शक्तिशाली दृष्टिद्वारा बाबाले मलाई बरदान दिइरहनुभएको छ-
तिमी साक्षी दृष्टा बनेर हर पल एक साथीको साथमा रहन्छौ । यस कारण संगमयुगमा तिमी आफ्नो भाग्यको गीत सदा गाएर सदा खुशीमा झुमिरहन्छौ ।

बेहदको सूक्ष्म सेवा : आखिरी १५ मिनेट

बाबाद्वारा प्राप्त यस वरदानलाई आफ्नो शुभ संकल्पद्वारा, वरदाता बनेर, म पूरै विश्वलाई दान दिइरहेको छु । आफ्नो फरिस्ता ड्रेस पहिरिएर म विश्व भ्रमण गर्दै सबै आत्माहरुलाई यो वरदान दिइरहेको छु ।

राती सुत्नु भन्दा पहिला

आवाजको दुनियाँ भन्दा पर गएर आफ्नो अवस्थालाई स्थिर बनाऔं । चेक गरौं- आज मैले दिन भरमा कुनै कुराको अवज्ञा त गरिँ ? यदि गरेको भए बाबालाई बताऔं । कसैको मोह या आकर्षणमा बुद्धि त फँसेन ? आफ्नो कर्मको चार्ट बनाऔं । ३० मिनेटको योगद्वारा कुनै पनि गलत कर्मको प्रभावबाट स्वयम्लाई मुक्त गरौं । आफ्नो दिललाई सफा र हल्का बनाएर सुत्ौं ।