चरण 'क' को व्याख्यान ०३।

व्याख्यान ०३

सूक्ष्म शरीर यात्रा

यसलाई सूक्ष्म शरीर यात्रा किन भनिन्छ?

- **यात्रा** किनभने यो भित्री प्रतिरूप वा आत्मालाई बाहिर निकाल्नु हो, भौतिक शरीरसँग ठ्याक्कै मिल्दो तर आणविक प्रकृतिको एउटा शरीर।
- अनि **सूक्ष्म** किनभने त्यसद्वारा हामी सबै ज्योतिर्पिण्डहरूमा यात्रा गर्न सक्छौं।

यो क्रिया हामी निदाउने प्रत्येक पटक अचेतन रूपमा हुन्छ: हामी आणविक जगत् वा सपनाहरूको क्षेत्रमा प्रवेश गर्छौं। एउटै मात्र भिन्नता निदाएको अवस्थामा होइन, सचेत रूपमा निस्कनु हो। अर्थात्, पाँचौं आयाममा सचेत र स्वेच्छापूर्वक प्रवेश गरिन्छ।

अभ्यास कसरी गरिन्छ?

यो गर्ने धेरै तरिका छन्, त्यसैले हामी केही मात्र उल्लेख गर्नेछौं:

१ एकाग्रताद्वारा।

२ कल्पनाशक्तिले।

३ निद्राको जागरण।

४ क्षण–क्षणमा मर्दै।

५ मन्त्रोच्चारणद्वारा।

जे भए पनि, साँच्चै महत्त्वपूर्ण कुरा त्यो गर्न चाहनु हो, र त्यसपछि त्यो गर्ने साहस गर्नु हो। चाहनु नै सक्नु हो।

मन्त्रोच्चारणद्वारा अभ्यासका लागि हामी निम्न चरणहरूको सिफारिस गर्छौं:

१. बेलिलिनको सुरक्षा र जादुई घेरा गर्नु।

२. पिता र हाम्री आफ्नै दिव्य मातासँग सहायताको प्रार्थना गर्नु र एउटा उद्देश्य राख्नु।

३. भौतिक शरीर र मानसिक शरीरलाई शिथिल पार्नु।

४. निम्नमध्ये कुनै एक मन्त्रको उच्चारण गर्नु:

- फ्फ्आआआआआ राआआआआ ओओओओओन्न्न्।
- लाआआआआआ र्र्राआआआआआ स्स्स्स्स्।
- ओओओओओओओओओओओओओओओओओओओओओओओ।
- ओओओओओओओओओओओम्म्म्म्म्।

- र्।
- स्।

५. समय–समयमा जाँच्नु कि हामी बाहिर निस्किसक्यौं कि छैनौं — उठेर र उफ्रेर हेर्नु कि हामी तैरिन्छौं कि, वा औंला तानेर हेर्नु कि त्यो तन्किन्छ कि।

बाहिर निस्कनुका लक्षणहरू।

- शरीर फुल्दै गएको महसुस हुन सक्छ। हामी तैरिरहेको महसुस हुन सक्छ।
- शरीर मधुर रूपमा हल्लिरहेको महसुस हुन सक्छ।
- खुट्टा वा पाखुरा उठेर तैरिएको महसुस हुन सक्छ। सानो करेन्टको झट्का महसुस हुन सक्छ।
- हामी ठूलो गतिमा घुमिरहेको महसुस हुन सक्छ। कानका छेउमा आवाज सुनिन सक्छ।
- सचेत रूपमा सपनाभित्र प्रकट हुन सकिन्छ।

रहस्य यही हो कि प्राप्त नगरुन्जेल ठूलो धैर्यका साथ अभ्यास गर्नु। सम्झनुहोस् कि चाहनु नै सक्नु हो।

व्याख्यान ०३ समाप्त