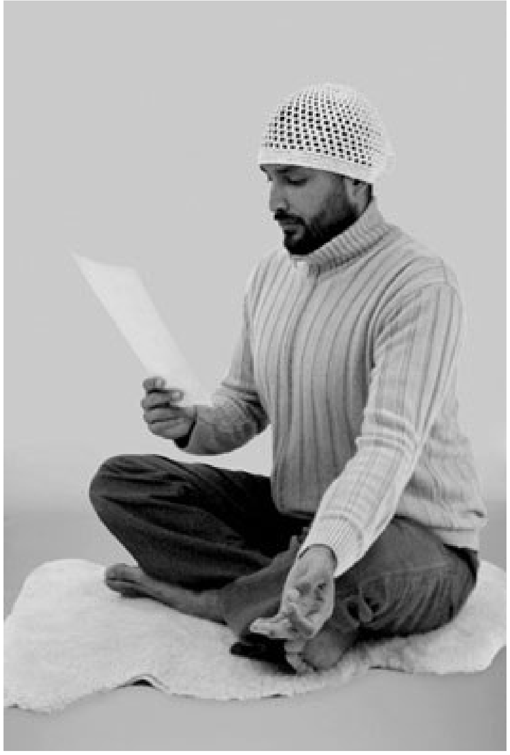
ਅਕਵੇਰੀਅਨ ਏਜ਼ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਗੁਪਤ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਸਤੇ

ਯੋਗੀ ਭਜਨ ੫ ਫਰਵਰੀ, ੧੯੯੨



ਆਸਨ: ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ, ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਗਿਆਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿਚ, ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਪੋਟੇ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਪੋਟੇ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਹਿੱਸਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੋੜੋ।ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਉਪਰ ਉਠਾਓ ੧੨ ਇੰਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਮੰਤ੍ਰ ਵਾਲੇ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਲਿਖੇ ਹੋਏ ਅਖਰਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜੋ।ਅਗਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੇਪਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਇਵੇਂ ਟਿਕਾਓ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵਾਕਿਆ ਹੀ ਪੇਪਰ ਫੜਿਆ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਖੁਲਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਗੁੱਟ ਸਿੱਧਾ ਹੋਵੇ।(ਹੇਠਾਂ ਪ੍ਰਿੰਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਪੇਪਰ ਹੈ)

ਅੱਖਾਂ: ਅੱਖਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਮੰਤ੍ਰ ਵਾਲੇ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਨਾਲ ਜਲੰਧਰ ਬੰਦ ਲਗਾਇਆ ਹੋਵੇ।ਜਦੋ ਯੋਗੀ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਦਿਤੀ ਸੀ ਤਾਂ ਨਾਲ ਖਾਸ ਜਿਕਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਪੂਰਾ ਵਿਚ ਹੋਵੇ।ਅਗਰ ਕੋਲ ਪੇਪਰ ਨਾ ਹੋਵਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਖੁਲੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਇਵੇਂ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਟਿਕਾਓ।

ਮ੍ਰੰਤ: ਆਪਣੀ ਜਬਾਨ ਦੀ ਹਲਚਲ ਅਤੇ ਸਪੰਦਨ ਵਿਚ ਜੋ ਮੰਤ੍ਰ ਉਚਾਰਨ ਵੇਲੇ ਹੋਵੇਗੀ ਉਸ ਵਿਚ ਵੀ ਧਿਆਨ ਹੋਵੇ।ਨਿਰੰਜਨ ਕੌਰ ਵਾਲੀ ਸੀ ਡੀ ਅਕਵੇਰੀਅਨ ਮਾਰਚ ਨਾਲ ਲਗਾ ਕੇ ਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਦੇ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਹੋਵੋ।

ਅਖੀਰ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਦੋਨੋ ਹੱਥ ਛਾਤੀ ਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਦਬਾਓ। ੨ ਮਿੰਟ ਲਈ।

ਫਿਰ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਦੋਨੋ ਹੱਥ ਛਾਤੀ ਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਉਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਮ੍ਰੰਤ ਨੂੰ ਜੋਰ ਲਗਾ ਕੇ ਪਰ ਮਧਮ ਅਵਾਜ ਵਿਚ ਜਪੋ।੨ ਮਿੰਟ ਲਈ।

ਫਿਰ ਬਿਨਾ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਜਪੋ।੩੦ ਸੈਕੰਟ ਲਈ ।ਇਕ ਲਮਾਂ ਸਵਾਸ ਲਵੋ, ਸਵਾਸ ਛਡੋ, ਰੀਲੈਕਸ ਹੋਵੋ।

| | |
|---|---|
| ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ | : ਰੱਬ ਦੀ ਸਚੀ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਵਰਤ ਰਹੀ ਸ਼ਕਤੀ |
| ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ | : ਉਹ ਮੌਤ ਤੋ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ। |
| ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ | : ਉਹ ਮੌਤ ਤੋ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ। |
| ਮਹਾਂ ਅਕਾਲ | : ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਮੌਤ ਤੋ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ। |
| ਮਹਾਂ ਅਕਾਲ | : ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਮੌਤ ਤੋ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ। |
| ਸਤਿ ਨਾਮ | : ਉਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸੱਚ ਹੈ। |
| ਅਕਾਲ ਮੂਰਤ | : ਅਨਾਦੀ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੈ। |
| ਵਾਹਿ ਗੁਰੁ | : ਅਚਰਜਤਾ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਸਰੂਪ ਹੈ । |

ਇਸ ਮੰ੍ਤ ਦਾ ਸ਼ੁਧ ਉਚਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖੋ: www.kundaliniresearchinstitute.org

ਸਮਾਂ: ੧੧ – ੩੧ ਮਿੰਟ

ਟਿੱਪਣੀ : ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਜਦੋ ਵੀ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੀਵ ਤਿੰਨ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹਾ; ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭਵਿਖ ਬਾਰੇ ਮੰਨਘੜਤ ਓਪਾਏ ਸੋਚੀ ਜਾਂਣੇ, ਅਤੇ ਲੋਭੀ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਇਹ ਮੰਤ੍ਰ ਇਹਨਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਸਧਿਤੀਆਂ ਤੋ ਉਪਰ ਉਠਾਂਦਾਂ ਹੈ ਅਤੇ ਮੰਨ ਨੂੰ ਨਿਰਭੈ ਪਦਵੀ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਡੀ ਵੀ ਡੀ, "੧,੦੦੦ ਯੀਅਰਸ ਐਂਡ ਬੀਓਂਡ" www.kundaliniresearchinstitute.org ਉਪਲਭਦ ਹੈ।

ਸਤਿ ਸ੍ਰੀ : ਰੱਬ ਦੀ ਸਚੀ ਕੁਦਰਤ ਵਿਚ ਵਰਤ ਰਹੀ ਸ਼ਕਤੀ

ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ : ਉਹ ਮੌਤ ਤੋ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ : ਉਹ ਮੌਤ ਤੋ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ।

ਮਹਾਂ ਅਕਾਲ : ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਮੌਤ ਤੋ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ।

ਮਹਾਂ ਅਕਾਲ : ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਮੌਤ ਤੋ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ।

ਸਤਿ ਨਾਮ : ਉਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸੱਚ ਹੈ।

ਅਕਾਲ ਮੂਰਤ : ਅਨਾਦੀ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੈ।

ਵਾਹਿ ਗੁਰੁ : ਅਚਰਜਤਾ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਸਰੂਪ ਹੈ ।

# ਅਕਵੇਰੀਅਨ ਏਜ਼
# ਵਿਚ ਗੁਪਤ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ

ਤਿੰਨ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਮਾਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਜਦੋ ਵੀ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਦੀ; ਇਕੱਲੇ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਭਵਿਖ ਬਾਰੇ ਮੰਨਘੜਤ ਓਪਾਏ ਸੋਚੀ ਜਾਂਣੇ, ਅਤੇ ਲੋਭੀ ਹੋ ਜਾਣਾ।

ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਵੀ ਉਪਾਅ ਹੈ, ਅਸੀ ਸਭ ਸੰਗਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਹੋਈਏ ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਵਿਖ ਵਿਚ ਉਨਤੀ ਹੋਵੇਗੀ।ਅਸੀ ਵਧੀਆ, ਚੰਗੇ ਚਰਿੱਤਰ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਹੋਸ਼ ਪੂਰਵਕ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਾਂਗੇ।ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਮੰਨ ਦੀ ਦਵੈਤ ਨੂੰ ਜਿਤ ਸਕੀਏ ਅਤੇ ਹਰ ਕਰਮ ਆਪਣੇ ਮੰਨ ਨੂੰ ਲਗਾਕੇ ਕਰੀਏ।

ਮੰਨ ਦੀ ਦਵੈਤ ਦੀ → ਤਬਦੀਲੀ → ਅਕਵੇਰੀਅਨ ਆਚਰਨ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ

---

ਖੁਦ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿਧੀ

ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬਲ ਨਾਲ → ਸੰਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ

ਇਕਲੇ ਰਹਿਣਾ

ਲੋਭੀ ਜੀਵਨ

ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬਲ ਨਾਲ → ਉਨਤੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿਚ

ਉਨਤੀ ਦੀ ਘਾਟ

ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ

ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬਲ ਨਾਲ → ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ

ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਭੈ