

**अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस** हर वर्ष २१ जून को मनाया जाता है जिसकी शुरुआत जून २०१५ से हुई जब ११ दिसम्बर २०१४ को संयुक्त राष्ट्र महासभा में आम सहमती से इसकी घोषणा की गयी थी । भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी ने अपने भाषण में २१ जून का प्रस्ताव रखा था जिसके सन्दर्भ में उन्होंने कहा उत्तरीय गोलार्ध में यह दिन वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है और इसकी महत्ता विश्व के अन्य कई हिस्सों में है । योग मनुष्य को दीर्घ जीवन प्रदान करता है ।

**जीवन पर बेहतर नियंत्रण के लिए योग :**

हम सभी अपना जीवन शांति, प्रेम व सुख की खोज में जीते हैं और साथ ही आंतरिक शक्तियाँ जिसकी हम रूहानी प्राणी कमी महसूस करते हैं । इसके लिए योग हमारे मानसिक शक्ति को सही दिशा प्रदान कर जो सकारात्मक है उससे सम्बन्ध जोड़ कर उद्देश्य की पूर्ति करता है । मनुष्य कर्म करने को भी योग याने कर्मयोग की श्रेणी में रखते हैं । परन्तु स्वार्थरहित पूर्ण निष्ठापूर्वक किया गया कर्म के साथ आज चिंता एवं तनावयुक्त रोजमर्रा का जीवन मानसिक शक्तियों के स्तर का ह्रास करती है जब तक हम कर्म में परमात्मा से मन द्वारा संयुक्त नहीं होते जिससे हमें कार्य के अतिरिक्त बोझ से उत्पन्न तनाव से अप्रभावित रहने में मदद मिलती है । यही सही मायने में कर्मयोग है याने ईश्वरीय याद में किया गया निःस्वार्थ कर्म । मुझ रूहानी संतान और रूहानी पालक के बीच का यह सम्बन्ध मुझे सतत पोषण देकर बल भरता है जिससे मैं पूर्ण यथार्थता से कर्म करके इच्छित सफल परिणाम प्राप्त कर सकूँ ।

**योग का सहज अर्थ है अपने विचारों का प्रबंधन** याने बिना अन्य विचारों के हस्तक्षेप के जैसा चाहो जब चाहो वैसा सोचने की योग्यता प्राप्त करना । योग में ५ ज्ञानेन्द्रियों, ५ विकारों व ५ तत्वों से आकर्षित व प्रभावित हुए बिना किसी विशेष विषय- वस्तु पर ध्यान केन्द्रित करने का सामर्थ्य विकसित किया जाता है । योग जो ध्यान से सम्बंधित है उसका सहज अर्थ है किसी वस्तु , विषय, व्यक्ति अथवा ईश्वर से कनेक्शन अथवा जोड़ स्थापित करना । फिर भी योग सामान्यतः आध्यात्मिकता से जुड़ा है । योग अर्थात् प्रेरणा के दिव्य स्रोत से सम्बन्ध स्थापित करना वा उनसे मीठे वार्तालाप करना जिन्हें लोग ईश्वर कहते हैं । इसलिए यह एक तरह का पूर्व शर्त है जो आध्यात्मिक अन्वेषकों को दिव्यता से अटूट, निर्विघ्न और सतत मेल कराता है और यह अनुभव ही योग है, जिसे प्रार्थना का दूसरा रूप समझ सकते हैं।

योग में मैं अपने भीतर की गहराई में अपने अस्तित्व में प्रवेश करता हूँ जहाँ मैं **शांति, प्रेम और सुख** की सुन्दरता को प्राप्त करता हूँ । यही सुन्दरता मैं प्रत्येक आत्मा में अनुभव करता हूँ । तब सहज रूप से बिना किसी परिश्रम के मैं दूसरों में निहित इन्हीं गुणों से जुड़ जाता हूँ । योग में हम अपनी अंतरात्मा का निरीक्षण करना सीखते हैं और उस स्रोत की पुनर्प्राप्ति करते हैं जो हमें **शांति, प्रेम, सत्य, ज्ञान, पवित्रता और सुख** जैसे दिव्य गुणों से भरपूर कर स्वास्थ्य प्रदान करें । संकल्पों की एकाग्रता द्वारा हम सकारात्मक और शुद्ध उर्जा को अपनी चेतना और रोजाना के कर्म में प्रकट करना सीखते हैं ।

**मेडिटेशन बिना टेंशन के पूर्ण अटेंशन देने की प्रक्रिया है ।** यह कोई मन को जड़ बनाना नहीं किन्तु आत्मा का परमात्मा से वार्तालाप है जो हमारा और सारे विश्व का नियंता है ।

मेडिटेशन के लिए हमें अंग्रेजी के 3 शब्द याद रखना है **SOS**

**S = Stand beyond**

**O = Observation stage**

**S = Steer the Supreme**

जब हमारा मन नियंत्रण में होता है तब हमारे विचार स्थायी होते हैं और हमें दुआओं की प्राप्ति होती है ।

परमात्मा द्वारा सिखाये गये राजयोग और गुरु व सन्यासियों द्वारा सिखाये गये हठयोग में अंतर :



योग के कई प्रकार हैं जैसे १) राजयोग २) हठयोग ३) ज्ञान योग ४) बुद्धि योग ५) भक्तियोग ६) मंत्र योग (जप योग) ७) तंत्र योग ८) कर्मयोग ९) सन्यास योग १०) तत्व योग इत्यादि ।

हम सभी योगयुक्त जीवन जी रहे हैं जो आध्यात्मिक अर्थ में दो तत्वों का जोड़ अथवा मिलन है एक जो याद करता है दूसरा जिसे याद किया जाता है । उदाहरण के तौर पर जिससे हम योग लगाते हैं वह व्यक्ति या ईश्वर ( राजयोग ) कर्म (कर्मयोग ) या ईश्वरीय ज्ञान (ज्ञानयोग) या भक्ति ( भक्तियोग ) या श्वास ( प्राणायाम ) अथवा भौतिक शरीर (हठयोग ) या कोई भौतिक वस्तु जैसे कि मोमबत्ती की लौ हो सकता है ।

**राजयोग** इन सभी से सर्वश्रेष्ठ है क्योंकि यह आत्मा और परमात्मा का योग (स्नेह मिलन) है जिसमें आत्मा के जन्मजन्मान्तर की प्यास मिट जाती है, जन्मजन्मान्तर के विकर्म विनाश हो जाते हैं, आत्मा के सभी गुण व शक्तियां जागृत हो जाती है तथा भविष्य में राजाओं का राजा बनते हैं । **राजयोग में सभी योग समायें हुए हैं ।**

अतः योग जीवन है जिसे दिन के किसी समय कुछ समय के लिए किसी विशेष आसन धारण कर बैठने तक सीमित नहीं किया जा सकता । मूल रूप से, किसी चीज या व्यक्ति को याद करना ही योग है । योग शब्द को शारीरिक व्यायाम तक सीमित नहीं रखा जाना चाहिए जो कि योग की एक संकीर्ण व्याख्या है । अपने स्वयं की देह पर केन्द्रित करना भी अति आवश्यक है पर यह योगी जीवन का एक पहलु है । अपने दिन के शुरुआत में ही शुद्ध एवं

रचनात्मक स्रोत पर मन को केन्द्रित करना जिसमें ईश्वर भी शामिल हो यही संपूर्ण एवं व्यापक योगी जीवनशैली है ।

मनुष्य के सर्वांगीन विकास में तन व मन का स्वस्थ होना जरूरी है । तन के स्वास्थ्य के लिए हठयोग तो मन के स्वास्थ्य के लिए राजयोग उतना ही आवश्यक है जो सर्व योगों में सर्वश्रेष्ठ है क्योंकि मन की स्वस्थता तन की स्वस्थता का आधार है । मन सशक्त तो तन भी शक्तिशाली हो जाता है । इसलिए कहा भी गया है “जैसा मन वैसा तन या फिर मन जीते जगतजीत” । आत्मा हमारे शरीर में बैटरी के समान कार्य करती है जो हमारे नकारात्मक व व्यर्थ संकल्पों तथा विकर्मों द्वारा तीव्रता से डिस्चार्ज हो जाती है जिससे आत्मा के दिव्य गुणों और शक्तियों में न्यूनता आ जाती है जिसके परिणामस्वरूप वह कमजोर बन विकारों के अधीन हो जाती है । इसलिए योग द्वारा उसे हर रोज चार्ज करना आवश्यक है । मन शक्तिशाली बनता है सर्वशक्तिमान परमात्मा की याद द्वारा शक्ति प्राप्त करने से । **राजयोग में हम अपने मन-बुद्धि को परमात्मा से जोड़ने की विधि सीखते हैं ।** यह हमारे मन के चिंता, भय, तनाव आदि को दूर करता है । राजयोग विचारों को शांतिपूर्ण और स्थिर बनाने का अति सहज मार्ग है । इसके द्वारा हमें जीवन के हर परिस्थिति में खुश रहने की शक्ति प्राप्त होती है ।

**महर्षि पतंजलि** जिन्हें अष्टांग योग का प्रणेता माना जाता है उनके द्वारा सिखाये गये योग का अंतिम लक्ष्य तो निस्संकल्प समाधि, निर्विकल्प समाधि या निर्बीज अवस्था था पर उसकी प्राप्ति में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा एवं ध्यान की सीढियों से गुजरना आवश्यक बताया गया जिससे चित्त वृत्ति निरोध में सहयोग मिले । चूँकि अंतिम लक्ष्य कठिन था तो लोगों ने आसन, प्राणायाम, त्राटक इत्यादि शारीरिक अभ्यास को ही योग मानकर इसकी इतिश्री कर ली । जबकि **योगेश्वर परमात्मा शिव** द्वारा प्रतिपादित **राजयोग** ही वास्तव में भारत का प्राचीन राजयोग है जिसकी शिक्षा संगमयुग पर याने कलियुग अंत व सतयुग आदि पर मिलती है । इसमें किसी वस्तु या देहधारियों से, देह के किसी अंग विशेष से सम्बन्ध न जोड़ कर स्वयं को आत्मिक स्वरूप से मन बुद्धि को सीधे निराकार परमात्मा के वास्तविक स्वरूप में एकाग्र करना होता है जिससे आत्मा के सभी विकर्म नष्ट हो कर वह गुणों व शक्तियों से भरपूर हो जाती है । इससे चित्त वृत्तियों का निरोध स्वतः ही हो जाता है । सहज ही परमात्म अनुभूति होती है । सबसे बड़ी प्राप्ति तो यह होती है कि आत्मा पावन बनती है तथा जीवन में देवत्व प्रकट होने लगता है । जबकि पतंजलि कृत योग में आत्मिक स्वरूप व परमात्म स्वरूप की स्पष्ट चर्चा नहीं है । **राजयोग** एक ऐसा योग विधि है जो कर्मकांड या मंत्र रहित है जिसका अभ्यास किसी भी पृष्ठभूमि वाले कहीं भी आसानी से कर्म करते हुए भी कर सकते हैं । इसलिए इसे **सहजयोग** वा **कर्मयोग** भी कहते हैं ।

**संगम युग** में परमधाम निवासी गीता के भगवान योगेश्वर निराकार ज्योतिर्बिंदु **परमपिता परमात्मा** ( **शिव, अल्लाह, खुदा, जेवोहा, ओंकार** ) को अपने वचन अनुसार साधारण मनुष्य तन में हर कल्प पुनः अवतरित होकर अनेक धर्म विनाश व एक सत आदि सनातन देवी देवता धर्म (स्वर्ग) की पुनर्स्थापना कर ईश्वरीय ज्ञान, प्राचीन राजयोग और ५ तत्वों सहित सभी आत्माओं को पावन बनाने का ईश्वरीय कर्तव्य निर्वाह करना पड़ता है, जिससे विश्व की सभी आत्माओं को **आत्मा, परमात्मा, सृष्टि चक्र, आत्मा के निवास स्थान** के सत्य स्वरूप का ज्ञान प्राप्त होकर **मुक्ति जीवनमुक्ति** का ईश्वरीय जन्मसिद्ध अधिकार प्राप्त होता है । विश्व की सभी आत्मायें घोर नर्क के दुःख, अशांति, पीड़ाओं से मुक्ति पा लेते हैं और यह संसार पुनः **स्वर्ग, बहिश्त वा हेविन** में परिवर्तन हो जाता है ।

- ब्रह्मतत्व में निवास करने वाले परमात्मा से सम्बन्ध युक्त स्नेह मिलन मनाना राजयोग है । यह है रूहानी योग सदा पावन होने के लिए ।
- ब्रह्मतत्व अथवा किसी भी देहधारी से योग याने हठयोग । ये सभी हैं जिस्मानी योग, वह कोई प्यूरिटी के लिए नहीं हैं ।
- राजयोग मनुष्यात्मा को गृहस्थ व्यवहार में रहते परमात्म प्राप्ति का सहज एवं उत्तम मार्ग दिखलाता है । परमात्म प्राप्ति के साथ भविष्य देव पद दिलाता है ।
- हठयोग मनुष्यात्मा को परमात्मा प्राप्ति हेतु वैरागी व सन्यासी बनाता है ।
- राजयोग के अभ्यास से विकर्म विनाश होकर आत्मा पावन बनती है, कर्मबंधन नष्ट होते हैं तथा प्रकृति के पाँचों तत्व भी पावन बन जाते हैं जिससे यह धरा स्वर्ग में परिवर्तित हो जाती है ।
- अन्य किसी भी योग से आत्मा के जन्मजन्मान्तर के विकर्म विनाश तो क्या वर्तमान जन्म के कर्म भी नष्ट नहीं हो सकते और न ही पांच तत्व पवन हो सकते हैं ।
- राजयोग केवल अवतरित विदेही परमात्मा ही सिखला सकते हैं ।
- भिन्न भिन्न प्रकार के हठयोग अनेक देहधारी गुरु सिखाते हैं ।
- राजयोग द्वारा परमात्मा अनेक धर्म विनाश व एक सत्य धर्म की स्थापना कराते हैं ।
- हठयोग द्वारा अनेक धर्म विनाश व एक सत्य धर्म की स्थापना नहीं हो सकती ।
- राजयोग में स्वयं को आत्मा समझ परमात्मा की स्मृति में स्थित रहने की शिक्षा दी जाती है ।
- हठयोग में आत्मा सो परमात्मा की शिक्षा दी जाती है ।
- राजयोग में परमात्मा का सत्य व पूर्ण परिचय याने रूप, सम्बन्ध, देश, काल , कर्तव्य स्पष्ट होने से आत्मा का सीधा सम्बन्ध निराकार परमात्मा से सहज जुड़ जाता है जिससे आत्मा अपने मूल स्वरूप में स्थित हो खोये हुए अपने वास्तविक गुण व शक्तियों को पुनः प्राप्त करती है ।
- हठयोग में किसी भी स्थान या वस्तु पर मन को एकाग्र करने की छुट्टी दी है, देहधारी गुरु वा देवताओं से सम्बन्ध जोड़ा जाता है अर्थात निराकार परमात्मा से वास्तविक परिचय सहित उनके स्वरूप की स्मृति में मन को समाहित करने पर बल नहीं दिया जाता है ।
- राजयोग के अभ्यास में श्रेष्ठ व समर्थ संकल्पों पर विशेष ध्यान दिया जाता है ।
- हठयोग में निर्विचार या निस्संकल्प अवस्था पर महत्व दिया जाता है ।

- राजयोग के अभ्यास से देहभान समाप्त हो आत्मअभिमान की स्थिति की प्राप्ति होती है ।
- हठयोग देहधारियों से सम्बंधित होने से देहाभिमान नष्ट नहीं होता है ।
- राजयोगी फ़रिश्ता रूप से सूक्ष्म वतन में व आत्मिक रूप से परमधाम में स्थित परमात्मा से सहज मिलन मना सकते हैं
- हठयोगियों को परमपिता परमात्मा का व उनके निवासस्थान का सही परिचय न होने से वे परमात्मा से स्नेहयुक्त सम्बन्ध नहीं जोड़ पाते जिससे वास्तविक मिलन नहीं हो पाता ।
- राजयोग द्वारा कामक्रोधादि पांच विकार पूर्णतः नष्ट होकर आत्मा सतोप्रधान स्थिति प्राप्त करती है ।
- हठयोग द्वारा आत्मा को संपूर्ण निर्विकारी सतोप्रधान स्थिति प्राप्त करना संभव नहीं हो पाता ।
- राजयोग से आत्मा को अपने स्वधर्म की स्मृति आती है और वह सदाकाल के लिए शांति में स्थित हो जाती है ।
- हठयोगी सन्यासी शांति के लिये जंगलों में जाते हैं परन्तु उन्हें अल्प काल की शांति ही प्राप्त होती है ।
- राजयोग द्वारा आत्मा सद्गति को प्राप्त करती है अर्थात् सतयुग, त्रेतायुग में उसे २१ जन्मों के लिए पूर्णतः सुख शांति प्राप्त होती है ।
- हठयोग द्वारा आत्मा केवल एक जन्म के लिए ही सुख प्राप्त कर सकती है ।
- राजयोग में कोई टाइट अथवा स्ट्रिक्ट होकर बैठने की दरकार नहीं । कैसे भी आराम से बैठ सिर्फ बाप को और ८४ के चक्र को याद करना है । यह है ही सहज याद ।
- हठयोगी टांग पर टांग चढ़ाते हैं, आसन लगाकर योग करते हैं । प्राणायाम आदि चढ़ाते हैं ।
- सतयुग में देवतायें सदा काल के लिए तंदुरुस्त रहते हैं, दीर्घायु रहते हैं, कोई रोग नहीं, बुढ़ापा नहीं, अकाले मृत्यु नहीं ।
- हठयोग से मनुष्य थोड़े समय के लिए तंदुरुस्त रहते हैं ।
- राजयोग ऋषि भगवान से अनेक सम्बन्ध रूप से मिलन मनाते हैं ।
- हठयोगी ऋषि तत्व को भगवान मानते हैं । उन्हें भगवान् नहीं मिलता ।

- राजयोग में शरीर को विस्मृत कर अशरीरी अवस्था ( आत्मिक अवस्था ) को प्राप्त करने का अभ्यास करते हैं ।
- हठयोग में शारीरिक क्रियाओं को महत्व रहता है ।
- राजयोग है बेहद का सतोप्रधान संन्यास, सारी पुरानी सृष्टि का संन्यास । राजयोगी बेहद का संन्यास बुद्धि द्वारा करते हैं । राजयोग कर्मयोग है जो स्वयं भगवान् सिखलाते हैं । परमात्मा कभी हठयोग सिखला न सके ।
- हठयोग है हृद का रजोगुणी निवृत्ति मार्ग का संन्यास जिसमें घर बार छोड़ना पड़ता है सन्यासी घरबार छोड़ देते हैं । वे गृहस्थ धर्म को नहीं मानते हैं । उनका है हठयोग कर्म संन्यास । सन्यासी कभी राजयोग सिखला न सके ।
- राजयोग पुरुष व स्त्री दोनों के लिए हैं ।
- हठयोग सिर्फ पुरुष ही सीखते हैं ।
- राजयोग एक ईश्वरीय रूहानी पढ़ाई है जो स्वयं निराकार परमात्मा साकार ब्रह्मा तन द्वारा रूह को पढ़ाते हैं और इसका मुख्य उद्देश्य है मनुष्य से देवत्व पद प्राप्त करना । आत्मा के अन्दर के विकारी आसुरी संस्कारों को दैवी गुणों में परिवर्तन करना ।
- हठयोग इत्यादि ईश्वरीय रूहानी पढ़ाई नहीं है इसमें तो मनुष्य द्वारा मनुष्य के लिए ज्ञान है और न तो इसका उद्देश्य मनुष्य से देवत्व पद की प्राप्ति होती है बल्कि शांति अथवा मुक्ति प्राप्त करना होता है। स्वर्गीय सुख अथवा जीवन्मुक्ति की नहीं होती है ।
- राजयोग द्वारा अष्ट शक्तियों की प्राप्ति होती है जो सदाकाल रहती है १) विस्तार को संकीर्ण करने की शक्ति २) समेटने की शक्ति ३) सहन शक्ति ४) समाने की शक्ति ५) परखने की शक्ति ६) निर्णय शक्ति ७) सामना करने की शक्ति ८) सहयोग शक्ति
- हठयोग से अल्पकालीन अष्ट सिद्धियों की प्राप्ति होती है ।
- भगवान ने जब योग सिखलाया तो संसार नर्क से स्वर्ग बन गया ।
- मनुष्यों ने जब योग सिखलाया तो संसार स्वर्ग से नर्क बन गया ।

## राजयोग - लघु अभ्यास

इन शब्दों को शांतिपूर्वक धीरे धीरे पढ़ते हुए, उनसे सम्बंधित चित्रों को अपने मन की आखों में बनाने का गंभीर प्रयास करें :

मैं अपने को स्वयं ( आत्मा ) पर केन्द्रित करती हूँ, एक अतिसूक्ष्म ज्योति बिंदु.....  
मैं भ्रुकुटी के मध्य निवास करती हूँ .....  
मैं शांति, पवित्रता और प्रेम की किरणें सभी दिशाओं में फैला रही हूँ .....  
मैं स्वयं को धीरे धीरे इस भौतिक शरीर से बाहर निकलता हुआ अनुभव कर रही हूँ .....  
मैं, चमकता हुआ सितारा समान दिव्य उर्जा , अन्धियारे आकाश में उड़ती हूँ .....  
मैं स्वयं को बिल्डिंग और रोशनी के बृहद फैलाव में तैरता हुआ देखती हूँ .....  
धीरे धीरे मैं अंतरिक्ष में प्रवेश करने के लिए और ऊपर ऊँचा उठती हूँ .....  
मैं अपने को असंख्य ग्रह और सितारों से घिरा हुआ देखती हूँ .....  
धीरे धीरे मैं स्वयं को पांच तत्वों की दुनिया से पार उड़ता हुआ देखती हूँ .....  
मैं सफ़ेद सितारा अब एक अलग आयाम में, हलके सुनहरे लाल प्रकाश की दुनिया में प्रवेश करती हूँ .....  
ऐसी दुनिया जहाँ पर स्वीट साइलेंस और शांति है .....  
मैं यहाँ स्वयं को प्रकाश से घिरा हुआ शुद्ध मंद उष्णता अनुभव करती हूँ .....  
मैं प्रकाश जीव छठे तत्व में चमकती हूँ .....  
मैं सभी तनावों से मुक्त, बहुत हल्का, शांत, अचल और स्थिर हूँ .....  
यही वह धाम है जहाँ की मैं निवासी हूँ, मेरा वास्तविक घर, सभी आत्माओं का घर .....  
मैं इस स्थान को पहचानती हूँ, आवाज से परे ..... ।  
मैं इसे भूल चुकी थी अब मैंने इसे पुनः खोज लिया है .....

अब मैं अपना ध्यान परम लाइट - परमपिता परमात्मा पर केन्द्रित करती हूँ, एक चमकता हुआ दिव्य सितारा । वह अति सूक्ष्म बिंदु है परन्तु शांति का परम स्रोत है । वह इतना शक्तिशाली है कि सभी उनसे शक्ति और उर्जा प्राप्त करते हैं परन्तु फिर भी उसकी उर्जा कम नहीं होती । मैं उनसे शक्तिशाली वायब्रेशंस का प्रवाह अनुभव कर रही हूँ जो मेरे द्वारा सभी आत्माओं और प्रकृति के ५ तत्वों तक फैल रहा है । यह शक्तिशाली प्रकम्पन्न मुझे चार्ज कर मजबूत और शक्तिशाली बना रहा है । मैं बहुत अच्छा और उर्जावान फील कर रही हूँ । मैं चिंतामुक्त, तनावमुक्त हो गयी हूँ और स्वयं को बहुत हल्का अनुभव कर रही हूँ । यह परमात्म साथ का अनुभव कितना सुन्दर है । इस अनुभव की तुलना किसी से भी नहीं की जा सकती । मैं स्वयं को इस ईश्वरीय संग में श्रेष्ठ अनुभव करती हूँ । अपने रूहानी पिता की गोद में बैठी हूँ ।

हे परमपिता, मैं आपके के प्रति बहुत कृतज्ञ हूँ कि आप ने मुझे अपना दिव्य ज्ञान दिया । आप के ज्ञान से मेरा मन का द्वार खुल चुका है और अब मैं इस विश्व नाटक में अपना पार्ट बहुत अच्छी रीती से बजा सकती हूँ । आप ने मुझे सिखाया कि ड्रामा के कोई भी दृश्य देखकर विचलित नहीं होना और साक्षी होकर अपना पार्ट बजाना । अब पूर्ण चार्ज होकर मैं पुनः साकार विश्व में अपना पार्ट बजाने के लिए प्रस्थान कर रही हूँ ।

कुछ मिनट इन सकारात्मक अनुभवों में गुजारें और फिर धीरे धीरे नीचे उतरकर भौतिक शरीर में पुनः अपना स्थान ग्रहण करें ।