# स्वोन्नति के लिए मन की दिनचर्या

प्रातः 3 से 4 :- में अवतरित आत्मा हूँ ......... बाबा का आहवान करना ..................।

बाबा से रूहरिहान करना ........... स्वमान में रहना।

4 से 5 :- योग की भिन्न-भिन्न ड्रिल अथवा पांच स्वरूपों का अभ्यास करना।

5 से 7 :- ज्ञानसूर्य शिव बाबा से किरणें लेकर सारे संसार को सकाश देना ..................।

7 से 8 :- प्रकाशमय काया में मैं आत्मा भृकुटि सिंहासन पर विराजमान हो बाबा की मुरली सुन रही हूँ .......।

8 से 9 :- जैसे बाबा सारे संसार को सर्वशक्तियों की किरणें देते हैं ऐसे ही मैं भी बाप समान स्थिति में स्थित होकर सारे संसार की दुःखी, अशान्त, भक्त, वैज्ञानिक, राजनितज्ञों सहित सभी आत्माओं को सर्वशक्तियों की किरणें देकर उन्हें शक्तिशाली बना रही हूँ ..............।

9 से 10 :- संकल्प कीजिए कि :- चारों ओर विनाश ही विनाश हो रहा है ........ मेरे शरीर सहित सारा संसार नष्ट हो गया है .......... सिर्फ मैं निराकार आत्मा रह गई हूँ .......मैं अपने घर वापस जा रही हूँ।

10 से 11 :- मास्टर सर्वशक्तिवान, लाईट हाउस-माइट हाउस हूँ - मेरे अंग- अंग से भिन्न-भिन्न रंगों की रेज़ निकल कर सारे संसार में फैल रही हैं ......प्रकृति के पांचों तत्वों सहित सर्व आत्माओं को पावन बना रही हैं।

11 से 12 :- अशरीरीपन की ड्रिल ....... मैं भृकुटि सिंहासन में हूँ ...... अभी मैं अपने स्वीट होम परमधाम में जा रही हूँ ........ परमधाम में बाबा में समाई गई हूँ ...........फिर परमधाम से बाबा को लेकर नीचे आ रही हूँ ......... बाबा मेरे साथ कम्बाइन्ड हैं .............। आत्मिक दृष्टि का अभ्यास।

12 से 1 :- मैं ईष्ट देव हूँ... विष्णु चतुर्भुज स्वरूप हूँ .... देवताई पद के अनुभव में रहना है ...........।

1 से 2 :- संसार को साक्षी होकर देखना ............ मैं एक्टर हूँ अपना पार्ट बजाने इस धरा पर अवतरित हुआ हूँ ........ सभी आत्माओं का अपना-अपना पार्ट है इसलिए सभी के पार्ट को साक्षी होकर देखते हुए अपनी अवस्था एकरस, अचल, अडोल बनानी है।

4 से 5 :- मैं फरिश्ता कमल आसन पर विराजमान हूँ .......... बाबा की पवित्र किरणों के नीचे हूँ ।

5 से 6 :- सर्वशक्तिवान बाबा मेरे सिर के ऊपर छत्रछाया के रूप में हैं ........ मैं पूरी तरह बाबा की छत्रछाया में सुरक्षित हूँ .......... बाबा की सर्वशक्तियां मेरे में समाती जा रही हैं।

6 से 7 :- मैं पवित्र आत्मा प्रकाशमय काया के साथ विश्व के ग्लोब पर बैठकर विश्व को सर्वशक्तियों का दान दे रही हूँ ........... समस्त विश्व में प्रकाशमय कााया के साथ चक्कर लगाते हुए सबको सकाश दे रहा हूँ।

7 से 8 :- मैं पूर्वज कल्पवृक्ष की जड़ों में बैठ विश्व को शान्ति का दान दे रहा हूँ।

8 से 9 :- मैं भृकुटि सिंहासन पर विराजमान हूँ, सभी को आत्मिक दृष्टि से देखने का अभ्यास करना ......... फरिश्ता स्थिति में रहकर कार्य करना।

9 से 10 :- मुरली अध्ययन, ज्ञान का मनन चिन्तन, आपस में ज्ञान की लेन-देन, बाबा से रूहरिहान करना, अशरीरीपन का अभ्यास, चार्ट लिखना आदि।