तपस्या का चार्ट

3 से 4 – पांच स्वरूपों का अभ्यास करना, ज्योति बिन्दू, देवता, पूज्य, ब्राह्मण सो फरिश्ता स्वरूप, रूहरूहान करते हुए सर्व सम्बन्धों का अनुभव करना.....।

4 से 5 – देह से निकल परमधाम जाना, बाबा को टच करना, बाबा के साथ कम्बाइन्ड होकर बीजरूप स्थिति का अनुभव करना, फिर वापस देह में आना.....।

5 से 6 – बाबा से सर्वशक्तियों की किरणें लेकर विश्वकल्याणकारी स्थिति में स्थित हो विश्व को सकाश देना.....।

6 से 7 – मस्तक में स्वयं को चमकती हुई आत्मा का अनुभव करते हुए सभी को आत्मा रूप में देखना, स्वमान में स्थित रहना .....।

7 से 8 – मैं फरिश्ता हूँ....., आत्मिक दृष्टि का बार-बार अभ्यास करना .....।

8 से 9 – मैं सदा बाप समान विश्वकल्याणकारी हूँ ....., बाबा जैसी दृष्टि, बाबा जैसी वृत्ति, बाबा जैसी स्मृति, सदा बाप समान साक्षीद्रष्टा स्थिति में स्थित रहने का अभ्यास .....।

9 से 10 – मैं हाईऐस्ट, होलीएस्ट आत्मा हूँ, बार-बार अशरीरीपन का अभ्यास करना ....., शरीर में आना, शरीर से निकल परमधाम जाना..... फिर देह में आना .....।

10 से 11– मैं परमपवित्र फरिश्ता हूँ ....., आत्मिक दृष्टि का अभ्यास करना .....।

11 से 12 – मैं सदा विजयी रतन हूँ....., विजय मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है.....,बापदादा ने मुझे सदा विजयी भव का वरदान दिया है.....मेरे मस्तक मे विजय का तिलक लगा हुआ है....।

12 से 1 – मैं मास्टर ब्रह्मा हूँ.....मेरी चाल-चलन, दृष्टि, वृत्ति, बाबा जैसी है .....बाबा मेरी मस्तकमणि है.....।

1 से 2 – मैं मास्टर ज्ञानसूर्य, शिव बाबा ज्ञानसूर्य के सन्मुख हूँ ....., बाबा से सर्वशक्तियों की किरणों का संचार मुझ आत्मा में हो रहा है....., मैं आत्मा सर्वशक्तियों से संपन्न बनती जा रही हूँ.....।

4 से 5 – मैं फरिशता पांचों तत्वों सहित विश्व की सर्व आत्माओं को सकाश दे रहा हूँ....,आत्मिक दृष्टि का अभ्यास।

5 से 6 – बापदादा का आह्वान करना....., अनुभव कीजिए शान्तिवन के डायमण्ड हॉल में बाबा की पधरामणि हो चुकी है .....बाबा मुझे शक्तिशाली दृष्टि देकर समर्थ बना रहे हैं ....., मैं आत्मा इस शरीर से एकदम न्यारेपन का अनुभव कर रही हूँ....., मुझ पर बाबा की सर्वशक्तियों की किरणें आ रही है.....।

6 से 7 – मैं मास्टर सर्वशक्तिवान, सर्वशक्तिवान शिव बाबा की किरणों के नीचे हूँ....., बाबा से झरने मुआफिक सर्वशक्तियों की किरणें निकलकर मेरे पर पड़ रही हैं.....।

7 से 8 – मैं शान्ति का देवता विश्व के ग्लोब पर बैठ विश्व को शान्ति का दान दे रहा हूँ.....।

8 से 9 – मैं लाईट हाउस, माइट हाउस हूँ.....,आत्मिक दृष्टि का अभ्यास करना.....।

9 से 10 –ज्ञानसूर्य शिवबाबा मेरे सिर के ऊपर छत्रछाया है....., मैं आत्मा बाबा की किरणों के नीचे हूँ.....।

नोट :- *सारा दिन इन अभ्यासों द्वारा अव्यक्त स्थिति के सुन्दर अनुभव करें। एक-एक बात पर चिन्तन लिखें।*

चेकिंगः- *जैसे बाबा की हम बच्चों तथा संसार के प्रति स्मृति, दृष्टि, वृति में भावनाएं हैं.....*

क्या मेरी भावनाएं भी बाबा समान हैं....?