योग के विभिन्न मनोरंजक अभ्यास

1. मैं आत्मा इस तन में अवतरित हुई हूँ....., मैं इस देह से न्यारी हूँ.....।

2. मैं चमकती हुई मणि भृकुटि सिंहासन पर विराजमान हूँ, स्वराज्य अधिकारी हूँ, कर्मेन्द्रियों, मन-बुद्धि की मालिक हूँ..।

3. मैं आत्मा पवित्रता का सूर्य हूँ..., मुझसे निकली पवित्रता की सफेद किरणें मस्तिष्क में व सारे शरीर मैं फैल रही हैं...।

4. मैंने फरिश्ते की, प्रकाश की ड्रेस पहनी है...मैं फरिश्ता हूँ....। पवित्रता, शान्ति का फरिश्ता हूँ.....। कमल आसन पर हूँ। बाबा से सात रंग का पाउडर मुझ पर डाल दिया है, मेरे अंग-अंग से सतरंगी किरणें फैल रही हैं.....।

5. बाबा व बच्चे वतन में एक ऊंची पहाड़ी पर हैं। ब्रह्मा बाबा की भृकुटि में शिव बाबा सूर्य की तरह चमक रहे हैं, उनकी किरणें मुझ पर पड़ रही हैं।

6. मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ....। मेरे अंग-अंग से सर्वशक्तियों की किरणें फैल रही हैं.....।

7. सर्वशक्तिवान शिव बाबा मेरे सिर पर छत्रछाया हैं.....।

8. परमधाम में ज्ञानसूर्य शिव बाबा चमक रहा है, हम उन्हें देख रहे हैं....।

9. ज्ञान सूर्य आँखों के सन्मुख है, उनकी किरणें मेरे चेहरे पर पड़ रही हैं। मैं मास्टर ज्ञानसूर्य हूँ.....।

10. मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, मेरी भृकुटि से सर्व शक्तियों की किरणें निकलकर ग्लोब पर पड़ रही हैं।

11. मैं फरिश्ता ऊपर आकाश में हूँ, बाबा की किरणें मेरे नयनों व हाथों से होकर नीचे विश्व पर पड़ रही हैं।

12.मैं फरिश्ता प्रकृति का मालिक हूँ, मेरे सामने सभी ग्रह हैं, मुझसे किरणें निकलकर सभी ग्रहों पर पड़ रही है।

13. सर्वशक्तिवान से सर्वशक्तियों की किरणें मुझमें निरन्तर समाती जा रही हैं।

14. मैं पवित्रता का फरिश्ता हूँ, कमल आसन पर हूँ, प्रकृति का मालिक हूँ, बाबा से पवित्रता का फाउन्टेन मुझ पर पड़ रहा है, ये पवित्र किरणें मुझसे चारों ओर फैलकर प्रकृति को पावन कर रही हैं।

15. ऊपर जाने वा नीचे आने की ड्रिल बार-बार करना ।

16. मैं शान्ति का फरिश्ता एक ऊंची पहाड़ी पर हूँ, मुझ पर बाबा से शांति की किरणें पड़कर चारों ओर फैल रही हैं।

17. बाबा की हजार भुजायें मेरे सिर पर हैं। बाबा का आह्वान करें- बाबा नीचे मेरे सन्मुख हैं व उन्होंने अपनी हजार भुजायें मुझ पर फैला दी है.....।

18. मैं फरिश्ता सूक्ष्मवतन में हूँ, बाबा ने अपना वरदानी हाथ मेरे सिर पर रख दिया है, मुख से मुझे वरदान दे रहे हैं।

19. बाबा मेरा है, मेरा परम मित्र है, खुदा दोस्त है....इस सम्बन्ध को जोड़कर उनसे रूहरिहान करना।

20. सोने से पूर्व व अमृतवेले बाबा से हमें क्या-क्या मिला है....ये याद करते हुए उसे बार-बार धन्यवाद देना।

21. पांच स्वरूपों का अभ्यास करना व फरिश्ता से देवता का पांच बार अभ्यास करना।

22. मेरे ऊपर एक ओर है ब्रह्मा मां - मुझे शीतलता की किरणें दे रही है। फिर दूसरी ओर ऊपर हैं ज्ञानसूर्य शिव बाबा - वे मुझे शक्तियों की किरणें दे रहे हैं। क्रमश: बार-बार इसका अभ्यास करना।

23. इस विश्व को वैसे ही साक्षी होकर देखें जैसे बाबा देखता है, यह सृष्टि चक्र पूरा हो रहा है अब मुझ आत्मा को वापस घर जाना है।

24. दिन में बार-बार सभी को आत्मिक दृष्टि से देखने का अभ्यास।

25. निराकारी स्थिति का अभ्यास इस तरह करना - मेरा शरीर छूट गया, लोप हो गया और रह गई मैं चमकती हुई अति तेजस्वी निराकार आत्मा।