01.05.2014 (Thursday)

स्वमान : मैं सदा विजयी स्वरूप आत्मा हूँ .

पूरे दिन में याद करें : मेरे हर संकल्प सफल हो रहे हैं. मेरे मन मे श्रेष्ठ शक्तिशाली संकल्प प्रवाहित होते जा रहे हैं.

जो भी मुझे देखते हैं उनकी वाणी मे मेरी सफलता के ही शब्द निकल रहे हैं.

योगाभ्यास :

अमृत वेले से दोपहर तक :

अमृत वेले विशेषकर सत्गुरू बाप से मै श्रेष्ठतम वरदान प्राप्त करती हूँ. बापदादा अपने वरदानी हाथों से मेरे मस्तक पर विजय का तिलक लगाकर 'विजयी स्वरूप आत्मा' का वरदान देते हैं.

दोपहर 12.00 से शाम 5.00 बजे तक :

हर एक कार्य को प्रारम्भ करते समय बाबा मेरे कानों मे कहते हैं 'तुम यह काम कर सकते हो'

शाम 5.00 बजे से रात सोने तक :

'सफलता मेरा जन्मसिद्ध अधिकार है.' मेरी सफलता निश्चित है. 'कल्प-कल्प मैं विजयी अत्मा हूँ.'

मैं इस नशे मे हूँ. मेरे द्वारा हर कर्म करने के पहले बापदादा एक बडी विजयमाला मेरे गले में पहना रहे हैं.

02.05.2014 (Friday)

स्वमान : मैं पद्मापदम भाग्यशाली अात्मा हूँ .

पूरा दिन याद करें :

वाह मैं ! वाह मेरा भाग्य ! वाह मेरे भाग्य विधाता ! वाह ड्रामा ! यह गायन करते रहो . जिस भगवान को सारी दुनिया ढूंढ रही है , वह मेरी आँखों के सम्मुख मुझ से मिलन मनाने आया **हुआ** है .

योगाभ्यास

अमृतवेला:

इस दुनिया में मुझ जैसा भाग्यशाली और कोइ नहीं. सवेरे-सवेरे मुझे जगाकर नूरे रतन कह, प्यार से उठाकर ज्ञान रूपी दूध पिलाने वाली माता बनकर स्वयं भगवान **मुझे पालना दे रहा है**. बापदादा **अपने** हाथ की कलम से मेरे माथे पर चमकती भाग्य की रेखा को और बढ़ाते जा रहे हैं.

अमृतवेला से दोपहर 12.00 बजे तक:

बापदादा को आँखों के सामने लाकर उनसे शक्तिशाली द्रश्टि ले रही हूँ. वे मुझे देख कर कहते हैं 'वाह, मेरे बच्चे वाह !'

बापदादा के आशिर्वाद के हाथ मेरे सिर पर हैं - ऐसा अनुभव हो रहा है.

दोपहर 12.00 से शाम 5.00 बजे तक:

अपने भविश्य के देवता स्वरूप को याद करती हूँ. मैं चमकीला वस्त्रधारी देवता हूँ. सुनहरे स्वर्ग में स्वयं को देख रही हूँ.

रंगबिरंगी किरणों से विभिन्न गुणों व शक्तियों को वायुमंडल में फैलाऐं.

शाम 5.00 बजे से रात्रि सोने तक:

जो पाना था वो पा लिया, अब दुनिया में अौर क्या बाकी रहा ! जिसे मैंने स्वप्न मे भी नहीं सोचाथा उसे प्रत्यक्श रूप से पा लिया है. पूरे कल्प का भाग्य मेरे हाथों में है. मैं राजा बनूँगा ? प्रजा बनूँगा ? नौकर बनूँगा ? निर्णय लेने का समय है यह. आज मैं बापदादा को अपने संपूर्ण भाग्य की कथा सुनाकर उनकी स्नेहभरी गोद में सिर रख कर सो रहा हूँ.

03.05.2014 (Saturday)

स्वमान : मैं परमात्मा से सर्व संबंधों का अनुभव करने वाली श्रेष्ठ अत्मा हूँ.

योगाभ्यास :

अमृतवेला

बापदादा माता-पिता बनकर मेरी पालना कर रहे हैं. बापदादा की गोद में मैं सुखी हूँ. इस बच्चे के भविष्य के बारे में वे दोनों मिलकर प्लैन बना रहे हैं.

मुरली सुनते समय :

मैं आज्ञाकारी गॉडली स्टूडेंट हूँ. समय पर क्लास में आता हूँ. अव्यक्त वतन में बापदादा गद्दी पर बैठ कर जो मुरली सुना रहे हैं, उसे अपने मन की आँखों से देख रहा हूँ. शिवबाबा के महावाक्यों को इन कानों द्वारा सुन खुश हो रहा हुं.

दोपहर तक:

मैं शिवबाबा की प्यारी **आशिक** हूँ. मेरे प्राणेश्वर सबसे प्यारे और सुंदर हैं, मेरे **लिये ही** हैं. सुहागिन बन सदा खुशी का तिलक बापदादा मुझे लगाते हैं. इस दृश्य को कम से कम 5 बार स्मृति में लायें.

दोपहर 12.00 बजे से शाम 5.00 बजे तक :

भगवान मेरा मित्र है, मेरे विश्वास का पात्र है. अगर मुझ मे कोइ ऐसे गुण हैं जो मेरे मित्र को पसंद नहीं तो मैं उसे चेकिंग कर बदल रहा हूँ. मेरी हर एक कमज़ोरी को अपने मित्र को देकर उसके बदले में सुंदर गुलाब के फ़ूलों जैसे गुणों को प्राप्त कर रही हूँ.

शाम 5.00 बजे से रात को सोने तक :

मैं मेरे सद्गुरू की हर एक आज्ञा का पालन कर रही हूँ. मैं आज्ञाकारी, विश्वास के पात्र आत्मा हूँ.
मैं बापदादा से वतन में सद्गुरू के रूप में मिल कर हर प्रमुख बात पर श्रीमत लेकर उस प्रमाण चलती हूँ. बापदादा को वतन में मिलकर सभी बातें उन्हें समर्पण कर, हलका हो, उनकी गोद में मैं सो जाती हूँ .

04.05.2014 (Sunday)

स्वमान : स्वपरिवर्तन से विश्वपरिवर्तन करने वाली विजयी आत्मा हूँ.

पूरे दिन :

स्वपरिवर्तन का ताज धारण कर विश्व को परिवर्तन करने वाली आत्मा, प्रकाशमय फ़रिश्ता बनकर विश्व को शक्तियों से भरपूर कर रही हूँ - इस स्मृति में रहें.

योगाभ्यास : अमृतवेला :

सुबह उठते ही यह चिंतन करें - इस विश्व को बतलने के लिये मैं आत्मा परमधाम से अवतरित होकर इस ब्रह्मण शरीर में प्रवेश करती हूँ. "मास्टर विश्व परिवर्तक" की डिग्री का ताज बापदादा मुझे पहनाते हैं.

अमृतवेले से दोपहर 12.00 बजे तक :

अपनी दृढ़ता द्वारा बापदादा से स्वपरिवर्तन का आशिर्वाद ले रही हूँ. विश्व के गोले को हाथ में लेकर शांति, खुशी व शक्ति का सकाश देती हूँ. मैं विश्व को अपने मन की आँखों से सुनहरा बनता हुआ देख रही हूँ.

दोपहर 12.00 से शाम 5.00 बजे तक :

जैसे हर दिन घर की सफाई करते हैं, वैसे मेरे मन मे जो कचरा है उसे मैं हटा रही हूँ. व्यर्थ संकल्पों के बोझ को "ईश्वरार्थ" की पेटी में समर्पण कर रही हूँ. मेरा मन कपास जैसा हल्का हैं.

शाम 5.00 बजे से रात सोने तक :

विश्व परिवर्तन के लक्श्य को लेकर बाबा सहित देवता बनकर चक्कर लगा रही हूँ. सर्व को बाप का पैग़ाम दे रही हुँ. सुख, शांति और शक्तियों को फ़ैला रही हूँ. बापदादा की शक्तियों से प्रकृति को भी पावन बना रही हूँ.

05.05.2014 (Monday)

स्वमान - मैं तीव्र पुरुषार्थी आत्मा हूँ

पूरे दिन -

समय अब तीव्र गति से आगे बढ रहा है. मैं अपने बाप का राइट हैंड बन पदमापदम सुख शान्ति और पवित्रता के खज़ानों को जमा कर सारे विश्व की तडपती **हुई** आत्माओं को दे रहा हूँ - इसे स्म्रति में लाएें.

योगाभ्यास –

अमृतवेले से दोपहर 12.00 बजे तक :

भक्ति में दृढता के साथ व्रत पूरा होने तक भोजन, पानी, दूध व फल खाया नहीं जाता. उसी प्रकार मेरी पुरानी कमजोरियों को इस क्षण से अपने संकल्पों द्वारा भी नही टच करूँगा. मैं तीन बिन्दुओं (एक बिन्दु आत्मा, दूसरा बिन्दु मेरा पिता परम आत्मा और तीसरा बिन्दु यह अनादि ड्रामा) को प्रेक्टिकल मेंलाता हूँ और उसके हर एक दृश्य को दृढ रूप से कल्याणकारी समझता हूँ.

दोपहर 12.00 बजे से शाम 5.00 बजे तक:

मेरे भाई आत्माऐं मुझ से मदद पाने के इंतज़ार मे हैं. मैं तीव्र गति से उनके पास जा कर स्थूल या सूक्ष्म रूप से उनके हाथों की लाठी बनता हूँ. अपने जैसे उन्हें भी तीव्र पुरुषार्थ में लगाता हूँ.

मैं इस देह रूपी रथ को चलाने वाला अधिकारी हूँ. इस रथ के श्रंगार कर्म इंद्रियां, मन-बुद्धि-संस्कार सर्व को ठीक तरह से चलाने वाला महाराजा हूँ.

शाम 5.00 बजे से रात सोने तक :

मैं ज्वालामुखी की ज्वाला का बीज हूँ. मुझसे निकलने वाली शक्तिशाली प्रकाश व शक्ति की किरणें इस विश्व के कोने कोने तक फैल रहीं हैं.

06.05.2014 (Tuesday)

स्वमान : मैं स्वस्थिति से परिस्थिति को बदलने वाली आत्मा हूँ.

पूरे दिन : स्वयं सर्वशक्तिमान बाप मेरे साथ हैं. जहाँ सर्वशक्तिमान बाप है वहाँ परिस्थितियाँ रुई जैसी बन जाएँगी. पहाड़ जैसा विषय भी राई जैसा बन जाएगा - यह स्मृति में रखें.

योगाभ्यास : अमृतवेला :

मैं आत्मा सफलता का सितारा हूँ. ज्ञानसूर्य के सामने हूँ. उनकी शक्तिशाली प्रकाश की किरणों को मुझ मे भर रही हूँ.

अमृतवेले से 12.00 बजे तक:

विघ्न रूपी काले बादल ज्ञानसूर्य के किरणों के पडने से हटते जा रहे हैं. तूफ़ान तोहफ़ा बन रहा है. बाबा के किरणों के प्रकंपनों मे मैं डुबकी लगा रहा हूँ. विघ्नों को विनाश कर मैं उन्नति के पथ पर आगे बढ़ रहा हूँ. -- आधे घंटे में एक बार एक स्थान पर बैठ कर इस अभ्यास को करें.

दोपहर 12.00 बजे से शाम 5.00 बजे तक:

मैं शिवशक्ति धैर्यमान आत्मा हूँ. 'ऊँ शांति' रूपी महामंत्र बाबा ने मुझे दिया है. इस महामंत्र को 108 बार स्मृति में लाना है. यह गहराई से अनुभव करता हूँ कि मैं शक्ति संपन्न हूँ.

शाम 5.00 बजे से रात सोने तक:

मैं यज्ञ-स्नेही, यज्ञ-रक्षक, बाप के साथ कम्बाइंड रूप मे रह शक्तिशाली संकल्पों के प्रकंपन फैला रहा हूँ.

यह यज्ञ रूपी किला निर्विघ्न और मज़बूत हैं.

07.05.2014 (Wednesday)

स्वमान : मैं सर्व खज़ानों से भरपूर आत्मा हूँ.

पूरे दिन : तुम्हें प्राप हर खज़ाने को याद करते सदा तुम्हारा चेहरा खिला हो. आपके समीप आने वाले सभी आत्माएँ आप से खुशी प्राप्त कर रहे हैं - यह स्मृति में रहे.

योगाभ्यास : अमृतवेला :

बापदादा अपने वरदानी हाथों को मेरे सिर पर रखकर बोल रहे हैं "मेरे लाड़ले बच्चे ! मेरे सभी खज़ाने तुम्हारे हैं. इन्हें स्व के लिए व विश्व कल्याण के कार्य में लागअो."

अमृतवेले से दोपहर 12.00 बजे तक :

मैं आत्मा परमधाम में स्नेह रूपी प्रकाश के किरणों में डूबी हुँ. साथ ही बापदादा समय के महत्व का भी इशारा दे रहे हैं. पूरे कल्प में भाग्य बनाने का समय अब ही है. घड़ी की टिक-टिक कानों में सुनाई दे रही है. मैं आत्मा रूप में परमधाम में शिवबाबा से मिलन मना रही हूँ. उनसे सर्व शक्तियाँ प्राप्त कर, विश्व की सभी आत्माओं को दे रही हूँ.

दोपहर 12.00 बजे से शाम 5.00 बजे तक:

शुभ भावना - शभ कामना रूपी खज्ञाने से विश्व की सभी सोई हुइ आत्माओं (कुम्भकर्णों) को जगाओ. गुण व शक्ति रूपी खज्ञानों का तोह्फा उन्हें दो.

शाम 5.00 बजे से रात सोने तक:

"मैं मंदिर की पूज्य देवी - देवता हूँ." इस स्वरूप में स्थित होकर सभी भक्त आत्माओं को बाप से प्राप्त खज्ञाने दे रही हूँ. उनकी मनोकामनाएँ पूरी कर रही हूँ.