

स्प्रिच्युअल ऑप्लिकेशन रिसर्च सेंटर लोकल चेंटर बार्शी (सोलापूर) 'ज्वालामुखी योग की दिशा में बढ़ते कदम' विशेष नोटः हररोज अमृतवेला योग एवं नुमाशाम का एक घंटा योग करना ही है।

नाम सेवाकेंद्र चेकिंग चार्ट क्र.१४ (दि. से तक) हों या ना लिखें |

क्र	पुरुषार्थ की प्वाइंट												
१	रात को सोते समय विस्तरपर बैठकर दस मिनट योग पांच स्वरूपों की डील तथा मन्सा सेवा बाबा को समाचार गुडनाईट विस्तरपर लेटते समय फरिश्ता बाबा की गोदी में लेट रहा है . आत्माविंदू भृकटी से निकलकर शांतिधाम पहुंच गई है निंद आने तक इसी स्मृती में रहना												
२	अमृतवेले निंद पुरी होते ही आँख खोलने के पहले शांतिधाम से आत्माविंदू स्थूलवतन के तरफ आकर स्थूल शरिर में भृकूटी में प्रवेश कर रही है...मैं शुद्ध श्रेष्ठ आत्मा हूँ...सर्वशक्तिमान बाप की संतान मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ बाबा मेरा सर्व संबंधी है इन स्वमानों की याद . फरिश्ता देह विस्तर से इठ रहा है यह अभ्यास...												
३	अमृतवेले का योग का प्रारंभ... मैं पदमापदम भाग्यशाली हूँ... मैं भगवान का राईट हँड हूँ... अब मैं ज्वालामुखी योगी बना की बना इस स्वमान के साथ करना तथा अमृतवेले से लेकर मुरली को आने तक फरिश्ता स्थिती में रहना तथा फरिश्ता स्थिती की भिन्न डील करना												
४	स्नान करते समय ज्ञान स्नान से भगवान मेरी आत्मा को भी स्वच्छ कर रहे है इस प्रकार के संकल्प करना												
५	मुरली सुनते जाते समय भगवान की मुरली सुनने जा रहा हूँ इस नशे के साथ मौन में जाना मीठेबच्चे, प्रश्न उत्तर, नमस्ते, धारणा सार, वरदान, स्लोगन विशेष अनुभूती के साथ सुनना मुरली के बाद का योग का प्रारंभ यह सब पढकर करना मुरली सुनकर घर जाते समय मौन में रहकर मुरली का चिंतन करते हुए जाना और घर जाते ही किसी को यह प्वाइंट सुनाना												
६	भोजन बनाते तथा खाते समय बाबा की याद देवी गीत सुनना एवं ज्ञानचिंतन तथा ज्ञानचर्चा करनी है अन्य बातें नहीं												
७	हर एक घंटे को एक बार पाँच स्वरूपों की डील तथा मन्सा सेवा												
८	अमृतवेले के योग की स्थिती (जिस दिन जैसी स्थिती है उस अनुसार किसी एक कलर के सामने टीकमार्क ✓ करें) हरा : योग की शक्तिशाली अनुभूती फेन्ट हरा : योग की अच्छी अनुभूती पिला : योग की साधारण अनुभूती फेन्ट लाल : योग की बहुत ही कम अनुभूती लाल : योग का कुछ भी अनुभव नहीं												
९	नुमा शाम के योग की स्थिती (जिस दिन जैसी स्थिती है उस अनुसार किसी एक कलर के सामने टीकमार्क ✓ करें) रंगों अनुसार स्थिती चेक करने की जानकारी उपर दिये अनुसार												

मन में दृढनिश्चय : मैं कल्याणकारी परमपिता शिव परमात्मा की संतान हूँ ...मैं तो सिर्फ निमित्त हूँ... जो कुछ भी वह मुझसे करायेंगे मेरे कल्याण के लिए ही होगा

