दिसम्बर 2013 में अनुभवीमूर्त बनने के लिए हड्डी धारणा के स्वमान व अभ्यास

1. चलते-फिरते, खाते-पीते प्रैक्टिस करो कि जैसे मैं इस शरीर में हूँ ही नहीं - तब अष्ट रतनों में आ सकते हैं ।
2. सदा स्मृति रहे कि मैं पतित आत्माओं के पतित संकल्पों, वृतियों और दृष्टि को भस्म करने वाला मास्टर ज्ञानसूर्य हूँ।
3. निराकारी स्थिति में स्थित हो, निरंहकारी बनो तो निर्विकारी बन जायेंगे।
4. आत्मा-आत्मा भाई-भाई की दृष्टि रखो तो क्रिमिनल ख्यालात खत्म हो जायेंगे।
5. लंबे समय से एक सेकेण्ड में शरीर से न्यारे हो जाने का अभ्यास लास्ट पेपर में नम्बरवन में पास कर देगा।
6. तीसरा ज्वालामुखी नेत्र सदा खुला रहे तो माया शक्तिहीन हो जाएगी।
7. सदा याद रहे कि सब अच्छे हैं, सबकी विशेषता देखो - बाप ने निमित बनाया है, जरूर कोई विशेष विशेषता होगी।
8. अगर बाप के लव में लीन रहो तो दूसरों को सहज ही आप समान बना सकते हो, उनके भाग्य को जगा सकते हो।
9. एक दिन आएगा जब बच्चे बहुत योग में रहेंगे, याद में मस्त हो जायेंगे, कामकाज करते याद में रहना ही बहादुरी है।
10. एक दिन सब ढूंढने आयेंगे : सुख, शान्ति सम्पन्नता के दाता कहां हैं?
11. दुआंए लेने का सहज साधन है : सदा हां जी का पाठ पक्का करो। सदा स्मृति में रहे कि मैं बाप समान मीठा हूँ।
12. सदा स्वमान में रहो तो सर्व खजाने स्वतः ही जमा होते जायेंगे।
13. योगी वही है जिसने अहंकार को मारा हो ... जितना हो सके अन्तर्मुखी हो एक बाप की याद में रहो।
14. अमानत में ख्यानत छोड़ रूहानियत,रूहाब में रहो, अपने ऊपर रहम करो, हे अर्जुन बनो।
15. शरीर भले चला जाए लेकिन खुशी कभी न जाए, राजयोगी अर्थात् बाबा कहा और योग लगा।
16. यदि व्यर्थ संकल्प ज्यादा चलते हैं तो कम से कम चार बार मुरली पढ़ो तो व्यर्थ संकल्पों से मुक्त हो जायेंगे।
17. अभी महातपस्वी बन आत्माओं को रूहानी चैन का अनुभव कराओ।
18. दिन रात अन्दर में बाबा बाबा चलता रहे तो अपार खुशी रहेगी। यादों की मस्ती में यह जीवन अच्छा लगता है
19. वरदानीमूर्त बनने के लिए दो बातें - दाता बनो और समाते जाओ।
20. तपस्वीमूर्त अर्थात् लाइट हाउस, माइट हाउस बन चारों ओर शान्ति, शक्ति की किरणें फैलती जायें।
21. तुम बच्चों के पास योगबल जमा होगा तो सब काम सहज हो जाएंगे।
22. अन्तर्मुखी और एकान्तवासी स्थिति में स्थित रहने वाले ही सम्पूर्णता के नजदीक हैं।
23. अभी तपस्वीस्वरूप की मंजिल की तरफ भागो। तपस्वीमूर्त बन विश्व का कल्याण करो, उद्धार करो।
24. तपस्वीमूर्त के दर्शन मात्र से ही सेवा हो जाती है, उनकी दृष्टि, शान्तमूर्त चेहरा भी सेवा का काम करेगा।
25. सर्वश्रेष्ठ सेवा है वातावरण को शक्तिशाली बनाना। सुख, साधन, पैसे में फंसे तो आत्मा की सारी कमाई चट हो जाएगी।
26. निरंतर योगी, निरंतर सेवाधारी ही सदाकाल का आर्शीवाद प्राप्त करते हैं।
27. विश्व ड्रामा की हर सीन साक्षी होकर देखो तो सदा हर्षित रहेंगे।
28. अपने मन की एकाग्रता द्वारा भटकती आत्माओं की बुद्धि को एकाग्र करना ही सच्ची सेवा है।
29. जैसे नयनों में नूर समाया होता है, वैसे ही बुद्धि में शिव पिता की याद समाई हुई हो।
30. फरिश्ता बनने के लिए अपने सर्व रिश्ते एक प्रभू से जोड़ दो।
31. साक्षी होकर पार्ट बजाने का अभ्यास कर लो तो सर्व प्रकार की टेन्शन से मुक्त हो जाएंगे।

ओम् शान्ति