

ज्वालामुखी योग की दिशा में बढ़ते कदम

नाम

सेवाकेंद्र

पंद्रह दिन का चेकिंग चार्ट क. १

दि.

से

तक

हॉ या ना या साधारण (थोड़ा थोड़ा) लिखे

ज्वालामुखी योग की दिशा में बढ़ते कदम

विशेष नोटः हररोज अमृतवेला योग एवं नुमाशाम का एक घंटा योग करना ही है

३८

सेवाकेंद्र

१५ दिन का चेकिंग चार्ट क. २

८५

३

तक

हाँ या ना लिखे

स्वमानः पहला सप्ताहः मैं स्वराज्य अधिकारी आत्मा हूँ

दुसरा सप्ताह मैं ज्यालामुखी योगी हूँ

ज्वालामुखी योग की दिशा में बढ़ते कदम

विशेष नोटः हररोज अमृतवेला योग एवं नुमाशाम का एक घंटा योग करना ही है

नाम

सेवाकेंद्र

१५ दिन का चेकिंग चार्ट क. ३

८५

से

तक

हाँ या ना लिखे

स्वमानः पहला सप्ताहः मैं स्वराज्य अधिकारी आत्मा हूँ

दुसरा सप्ताह मैं ज्वलामुखी योगी

ज्वालामुखी योग की दिशा में बढ़ते कदम

विशेष नोटः हररोज अमृतवेला योग एवं नुमाशाम का एक घंटा योग करना ही है

३८

सेवाकेंद्र

२१ दिन के भट्टी हेतू ,चेकिंग चार्ट क. ४

दि. से तक

हाँ या ना लिखे

स्वमान ०

से

० मै भाग्यविधाता बाप का बच्चा हूँ

से

तक : सर्वशक्तिमान बाप मेरा साथी है

स्प्रिंगल ऑप्लिकेशन रिसर्च सेंटर लोकल चॉप्टर बार्शी (सोलापूर)

‘ज्वालामुखी योग की दिशा मे बढ़ते कदम’ विशेष नोट्स हररोज अमृतवेला योग एवं नुमाशाम का एक घंटा योग करना ही है।

नाम सेवाकेंद्र चेकिंग चार्ट क. ५ (दि. से तक) हॉ या ना लिखे | स्वमान : दिव्यदर्पण चार्ट अनुसार हररोज अभ्यास करना है

क्र	पुरुषार्थ की प्वाईट	दिनांक							
१	अमृतवेले के योग की शुरूवात इस अभ्यास से करना है ... संपूर्ण फरिश्तास्त्रपधारी बापदादा का हाथ मेरे सिरपर है और उन के मुख से वरदानी बोल निकल रहे हैबच्चे अब आप जल्दी ही ज्वालामुखी योगी बननेवालो हो								
२	‘मै आत्मा बिंदी हू’ यह चिंतन सारे दिन मे पाणी चाय पिने के तथा नाष्टा भोजन करने के पूर्व तथा हर घंटे के बाद कम से कम १० बार मन ही मन मे किया ? (पाणी चाय पिने के तथा नाष्टा भोजन करते वक्त पुरा समय यह चिंतन जप की तरह किया तो और ही बेहतर) (यह चिंतन करते समय भूकूटी की बीच चमकनेवाली ज्योतिविंदू आत्मा को बुध्दी नेत्र से देखने का अभ्यास करना है)								
३	अमृतवेले के योग की स्थिती (जिस दिन जैसी स्थिती है उस अनुसार किसी एक कलर के सामने टीकमार्क √ करे) हरा : बहुत अच्छी इसी स्थिती को सदा कायम रखें फेन्ट हरा : अच्छी और थोड़ी सुधार की आवश्यकता है पिला : ठीक है लेकिन सुधार की बहुत आवश्यकता है फेन्ट लाल : हिम्मत ना हारो थोड़ी और मेहनत की जरूरत है लाल : योग बिल्कुल नहीं लगता? मन इधर उधर भागता है? योग के समय साधारण और व्यर्थ संकल्पों के तुफानों को कंट्रोल नहीं कर पाते? योग के समया बहुत नींद आती? सावधान! अटेंशन! ! अभी तो जागो ! ! पुरुषार्थ का महत्व जानो तीव्र पुरुषार्थी बनकर खतरे की लाईन से स्वयं को बाहर निकालो बाबा का तथा निमित्त आत्मा का तथा अनुभवी लोगों का गाईडलाईन लो	हरा	फेन्ट	हरा	पिला	फेन्ट	लाल	लाल	
४	नुमा शाम के योग की स्थिती (जिस दिन जैसी स्थिती है उस अनुसार किसी एक कलर के सामने टीकमार्क √ करे) रंगों अनुसार स्थिती चेक करने की जानकारी उपर दिये अनुसार	हरा	फेन्ट	हरा	पिला	फेन्ट	लाल	लाल	

स्पिच्यअल अॅप्लिकेशन रिसर्च सेंटर लोकल चॅप्टर 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. ७ (दि. से तक) हॉ या ना लिखे

तक)हों या ना लिखे

स्वमान : दिव्यदर्पण चार्ट अनुसार हररोज अभ्यास करना है

स्पिच्यअल ऑप्लिकेशन रिसर्च सेंटर लोकल चॅप्टर बार्शी (सोलापूर)

योग की दिशा मे बढ़ते कदम' विशेष नोटः हररोज अमृतवेला योग एवं नुमाशाम का एक घंटा योग करना ही है

सेवाकेंद्र

चेकिंग चार्ट क्र. ८ (दि.

से

तक) हॉ या ना लिखे।

खमान : दिव्यदर्पण चार्ट अनसार हररोज अभ्यास करना है

‘ज्वालामुखी

३

स्प्रिंग्स अप्लिकेशन रिसर्च सेंटर लोकल चैप्टर बार्शी (सोलापूर)

योग की दिशा में बढ़ते कदम' विशेष नोटः हररोज अमृतवेला योग एवं नुमाशाम का एक घंटा योग करना ही है

सेवाकेंद्र

चेकिंग चार्ट क. ९ (दि . से

तक) हॉ या ना लिखे |

स्वमान ४ दिव्यदर्पण चार्ट अनुसार हररोज अभ्यास करना है

'ज्वालामुखी
नाम

क्र	पुरुषार्थ की प्वाइट	दिनांक							
१	अमृतवेले योग के प्रारंभ मे ... “मै महान योगी हूँ ” ... यह संकल्प बाबा का वरदानी हाथ सिरपर अनुभव करते हुए करना है								
२	<p>‘... मै सुक्ष्मदेहधारी फरिश्ता स्थूल देह से बाहर निकल रहा हूँ ... स्थूल देह के सामने आकर खड़ा हूँ ... स्थूल देह को पवित्रता का सकाश दे रहा हूँ... दुसरी ओर से स्थूल देह मे प्रवेश कर रहा हूँ... . मै फरिश्ता हूँ ... मै फरिश्ता हूँ ... मै फरिश्ता हूँ ... ’</p> <p>यह चिंतन सारे दिन मे पाणी चाय पिने के तथा नाष्टा भोजन करने के पूर्व तथा हर घंटे के बाद कम से कम १० बार मन ही मन मे किया ? (पाणी चाय पिने के तथा नाष्टा भोजन करते वक्त पुरा समय यह चिंतन जप की तरह किया तो और ही बेहतर)</p> <p>(यह चिंतन करते समय चिंतन के अनुसार दृश्य बुद्धी नेत्र से देखने का अभ्यास करना है)</p>	पाणी चाय नाष्टा भोजन	हर घंटे के बाद						
३	<p>अमृतवेले के योग की स्थिती (जिस दिन जैसी स्थिती है उस अनुसार किसी एक कलर के सामने टीकमार्क ✓ करे)</p> <p>हरा : योग की शक्तिशाली अनुभूति</p> <p>फेन्ट हरा : योग की अच्छी अनुभूति</p> <p>पिला : योग की साधारण अनुभूति</p> <p>फेन्ट लाल : योग की बहुत ही कम अनुभूति</p> <p>लाल : योग का कुछ भी अनुभव नहीं</p>	हरा							
४	<p>नुमा शाम के योग की स्थिती (जिस दिन जैसी स्थिती है उस अनुसार किसी एक कलर के सामने टीकमार्क ✓ करे)</p> <p>रंगों अनुसार स्थिती चेक करने की जानकारी उपर दिये अनुसार </p>	फेन्ट							
		हरा							
		पिला							
		फेन्ट							
		लाल							
		लाल							

क्र	पुरुषार्थ की प्वाइट	दिनांक							
१	अमृतवेले योग के प्रारंभ मे ... “अब मै फरिश्ता बना की बना ”यह संकल्प बाबा का वरदानी हाथ सिरपर अनुभव करते हुए करना है								
२	<p>‘... मै सुक्ष्मदेहधारी फरिश्ता ... स्थुल देह से बाहर निकल रहा हूँ ...आकाशमार्ग से उड़ते हुए ...सूर्य चांद तारों को पार करते हुए ...सुक्ष्मवतन मे पहुँच रहा हूँ...संपूर्ण फरिश्ता ब्रह्माबाबा के हाथ मे हाथ देकर... उन के नयनों से शांति , शक्ति ,पवित्रता का सकाश ले रहा हूँ... अब आकाश मार्ग सेस्थूलवतन के तरफ आकर ...साकार देह मे प्रवेश कर रहा हूँ... मै फरिश्ता हूँ ... मै फरिश्ता हूँ ... मै फरिश्ता हूँ ... ’</p> <p>यह चिंतन सारे दिन मे पाणी चाय पिने के तथा नाष्टा भोजन करने के पूर्व तथा हर घंटे के बाद कम से कम १० बार मन ही मन मे किया ? (पाणी चाय पिने के तथा नाष्टा भोजन करते वक्त पुरा समय यह चिंतन जप की तरह किया तो और ही बेहतर) (यह चिंतन करते समय चिंतन के अनुसार दृश्य बुद्धी नेत्र से देखने का अभ्यास करना है)</p>	हर घंटे के बाद							
३	<p>अमृतवेले के योग की स्थिती (जिस दिन जैसी स्थिती है उस अनुसार किसी एक कलर के सामने टीकमार्क ✓ करे)</p> <p>हरा : योग की शक्तिशाली अनुभूति</p> <p>फेन्ट हरा : योग की अच्छी अनुभूति</p> <p>पिला : योग की साधारण अनुभूति</p> <p>फेन्ट लाल : योग की बहुत ही कम अनुभूति</p> <p>लाल : योग का कुछ भी अनुभव नही</p>	हरा फेन्ट हरा पिला फेन्ट लाल लाल							
४	नुमा शाम के योग की स्थिती (जिस दिन जैसी स्थिती है उस अनुसार किसी एक कलर के सामने टीकमार्क ✓ करे) रंगों अनुसार स्थिती चेक करने की जानकारी उपर दिये अनुसार	हरा फेन्ट हरा पिला फेन्ट लाल लाल							

स्पिच्युअल ऑप्लिकेशन रिसर्च सेंटर लोकल चॅप्टर 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 क.११(दि. से तक) हॉ या ना लिखे | स्वमान : दिव्यर्दर्पण चार्ट अनुसार हररोज अभ्यास करना है

स्पिच्युअल अॅप्लिकेशन रिसर्च सेंटर लोकल चॅप्टर 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 क.१२ (दि. से तक) हॉ या ना लिखे | स्वमान : दिव्यदर्पण चार्ट अनुसार हररोज अभ्यास करना है।

स्पिच्युअल अॅप्लिकेशन रिसर्च सेंटर लोकल चॉप्टर बार्शी (सोलापूर) ‘ज्वालामुखी योग की दिशा मे बढ़ते कदम’ विशेष नोट्स हररोज अमृतवेला योग एवं नुमाशम का एक घंटा योग करना ही है| नाम सेवाकेंद्र चेकिंग चार्ट क.१३ (दि. से तक) हॉ या ना लिखे | स्वमान : दिव्यदर्पण चार्ट अनुसार हररोज अभ्यास करना है

स्प्रिंग्युअल ऑप्लिकेशन रिसर्च सेंटर लोकल चॅप्टर बार्शी (सोलापूर) 'ज्वालामुखी योग की दिशा मे बढते कदम' विशेष नोटः हररोज अमृतवेला योग एवं नुमाशाम का एक घंटा योग करना ही है।

नाम

सेवाकेंद्र

चेकिंग चार्ट क्र. १४ (दि .

से

तक) हॉ या ना लिखे |

क्र	पुरुषार्थ की प्वाईट										
१	रात को सोते समय विस्तरपर बैठकर दस मिनिट योग पाच स्वरूपों की झील तथा मन्सा सेवा बाबा को समाचार गुडनाईट विस्तरपर लेटते समय फरिश्ता बाबा की गोदी मे लेट रहा है . आत्माबिंदू भृकटी से निकलकर शांतिधाम पहुंच गई है निंद आने तक इसी सृती मे रहना										
२	अमृतवेले निंद पुरी होते ही आँख खोलने के पहले शांतिधाम से आत्माबिंदू स्थूलवत्तन के तरफ आकर स्थूल शरिर मे भृकटी मे प्रवेश कर रही है...मै शुद्ध श्रेष्ठ आत्मा हूँ...सर्वशक्तिमान बाप की संतान मास्टर सर्वशक्तिमान हूँ बाबा मेरा सर्व संबंधी है इन स्वमानो की याद . फरिश्ता देह विस्तर से इठ रहा है यह अभ्यास...										
३	अमृतवेले का योग का प्रारंभ... मै पदमापदम भाग्यशाली हूँ... मै भगवान का राईट हॅंड हूँ... अब मै ज्वालामुखी योगी बना की बना इस स्वमान के साथ करना तथा अमृतवेले से लेकर मुरली को आने तक फरिश्ता स्थिती मे रहना तथा फरिश्ता स्थिती की भिन्न ढील 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 मुरले सुनने जा रहा हूँ इस नशे के साथ मौन मे जाना मीठेबच्चे, प्रश्न उत्तर, नमस्ते, धारणा सार, वरदान, स्लोगन विशेष अनुभूति के साथ सुनना मुरली के बाद का योग का प्रारंभ यह सब पढकर करना मुरली सुनकर घर जाते समय मौन मे रहकर मुरली का चिंतन करते हुए जाना और घर जाते ही किसी को यह प्वाईट सुनाना										
६	भोजन बनाते तथा खाते समय बाबा की याद दैवी गीत सुनना एवं ज्ञानचिंतन तथा ज्ञानचर्चा करनी है अन्य बाते नही										
७	हर एक घंटे को एक बार पाँच स्वरूपों की झील तथा मन्सा सेवा										
८	अमृतवेले के योग की स्थिती (जिस दिन जैसी स्थिती है उस अनुसार किसी एक कलर के सामने टीकमार्क ✓ करे) हरा : योग की शक्तिशाली अनुभूति फेन्ट हरा : योग की अच्छी अनुभूति पिला : योग की साधारण अनुभूति फेन्ट लाल : योग की बहुत ही कम अनुभूति लाल : योग का कुछ भी अनुभव नही										
९	नुमा शाम के योग की स्थिती (जिस दिन जैसी स्थिती है उस अनुसार किसी एक कलर के सामने टीकमार्क ✓ करे) रंगों अनुसार स्थिती चेक करने की जानकारी उपर दिये अनुसार										

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

स्प्रिंग्युअल अॅप्लिकेशन रिसर्च सेंटर लोकल चॅप्टर बार्शी (सोलापूर) 'ज्वालामुखी योग की दिशा में बढ़ते कदम' नोटः हररोज अमृतवेला एवं नुमाशाम का एक घंटा योग करना ही है
 नाम : सेवाकेंद्र बार्शी ... कर्मयोग के माध्यम से योगी जीवनवाला योगी बन योग की ज्वालामुखी अवस्था को प्राप्त करना ... चेकिंग चार्ट क. १५ (दि _____ से _____ तक) हॉ या ना लिखें

स्प्रिंग्स अॅप्लिकेशन रिसर्च सेंटर लोकल चैप्टर बार्शी (सोलापूर) 'ज्वालामुखी योग की दिशा में बढ़ते कदम' विशेष नोटः हररोज अमृतवेला योग एवं नुमाशाम का एक घंटा योग करना ही है नामः सेवाकेंद्र बार्शी.... कर्मयोग के माध्यम से योगी जीवनवाला योगी बन योग की ज्वालामुखी अवस्था को प्राप्त करना ... चेकिंग चार्ट क.१६ (दि. से तक) हॉ या ना लिखें

क्रमांक	कर्म	पुरुषार्थ की प्वाईट	दिनांक
१	परिवार में या ऑफिस में हमें मिली हुई डयुटी करते समय	शिववाबा ने उस के आत्मरूपी लाडले बच्चे मेरे पास भेजे हैं इनकी सेवा करने के लिए बाबा ने मुझे कहा है इन के दिल व जान सिक व प्रेम से सेवा कर मुझे शिववाबा के लाडले बच्चों को और शिववाबा को संतुष्ट करना है बाबा उस के बच्चों का आज्ञाकारी सेवक है मैं भी ईश्वरीय सेवक हूँ	
२	बैंक से पगार तिजोरी से या जेव से पैसे निकालते समय	यह बाबा का प्रसाद है इस प्रसाद को मुझे बहुत सम्मानपूर्वक और ठीक रिति से युज करना है	
३	दूरदर्शन लागते समय	स्थूलवतन और सूर्यचांद से दूर लाल सोनेरी प्रकाश फैला हुआ परमधाम मेरा असली निवासस्थान है वहा का अनादी दिव्य स्वरूप मेरा असली स्वरूप है मैं शांतस्वरूप पवित्रस्वरूप आनंदस्वरूप शक्तिस्वरूप ज्ञानस्वरूप प्रेमस्वरूप गुणस्वरूप मेरा असली स्वरूप है	
४	कॉलेंडर देखते समय	बहुत गई थोड़ी रही ... मेरे सुख के दिन आये की आये ... स्वयं भगवान मुझे सुख की दुनिया मे ले जा रहे हैं	
५	फॅन लगाते समय	स्वदर्शन चक्र बुधि मे घुमाना है	
६	घर मे जो पूर्वजों के फोटो हैं वह देखते समय	मैं पूर्वज हूँ ... मेरा आदि स्वरूप देवीदेवता है सर्वगुणसंपन्न , संपूर्ण निर्विकारी , मर्यादा पुरुषेतत्म , सोला कला संपूर्ण , अहिंसा परमोधर्म ऐसी मेरी महिमा थी	
७	कंधी से बाल ठीक करते समय	दृढ़तारूपी कंधी से मेरे पुराने संस्काररूपी बालों को दूर कर रहा हूँ श्रेष्ठ संस्काररूपी बालों को मेरे जीवनव्यवहार मे ऐसे सेट कर रहा हूँ जो मैं दर्शनीय मूर्त बनते जा रहा हूँ	
८	कपाट खोलते और बंद करते समय	मेरे भाग्य का कपाट तो स्वयं भगवान ने खोला है और उस मे सुख शांति आनंद का भांडार खदा हुआ है	
९	कासवछाप अगरवल्ती या ऑलआउट लगाते समय	योगद्वारा बाबा से प्राप्त शक्तियों के सुगंध से अवगुण और विकारों के मच्छर दूर भाग रहे हैं ... खत्म हो रहे हैं	
१०	लाईट लगाते समय	ज्ञानसूर्य शिव परमात्मा ने मेरे जीवन मे ज्ञान की रोशनी लाई है	
११	गैंस लगाते समय	मेरे जीवन मे ज्ञानयोग की अग्नि प्रज्यलित करनेवाला सकाशरूपी इंधन स्वयं परमात्मा के द्वारा मुझे मिल रहा है	
१२	पेड पौंधे के तरफ देखते समय	मेरे जीवनरूपी पेड को स्वयं परमात्मा ज्ञानामृत से सिंचन कर रहे हैं अनुभवों की खाद मिल रही है जीवनरूपी वृक्ष दिव्य गुणों की टालटालियों से एवं फुलों से महक रहा है	
१३	शेव्हिंग दाढ़ी करते समय	इच्छाशक्ति का साबून लगाकर दृढ़ता की लेझर से मैं पुराने संस्कारों के अनावश्यक बाल दूर कर रहा हूँ	
१४	किसी का इंतजार करते समय	वतन मे संपन्न बने हुए वापदादा मेरा इंतजार कर रहे हैं मुझे जल्दी ही संपन्न बनकर वापदादा के पास जाना है	
१५	रास्ते पर पैदल या गाड़ी से चलते समय मोड़ लेते समय	मेरी जीवनयात्रा मे अचानक कोई भी और कैसा भी मोड टर्निंग प्वाईट आ सकता है मुझे घबराना नहीं है उस मोड की परिस्थितीनासार स्वयं को , स्वयं के जीवनपथदर्ती को मोल्ड करना है तो हम रियल गोल्ड बन जायेंगे	

स्प्रिंच्युअल अप्लिकेशन रिसर्च सेंटर लोकल चॉप्टर वार्षी (सोलापूर) 'ज्वालामुग्धी योग की दिशा में बढ़ते कदम' विशेष नोटः हररोज अमृतवेला योग एवं नुमाशाम का एक घंटा योग करना ही है
 नाम : सेवाकेंद्र वार्षी ... कर्मयोग के माध्यम से योगी जीवनवाला योगी बन योग की ज्वालामुग्धी अवस्था को प्राप्त करना ... चेकिंग चार्ट क.१७ (दि. से तक) हॉ या ना लिंग्वे |

(ज्वालामुखी योग के लिए बहुत गहराई की और बहुत पॉवरफुल आत्मानुभूति की ज़रूरत है...आत्मा में खो जाओ... भृकूटी के बीच विल्कुल विंदू छोटी आत्मा हूँ ...मास्टर ज्ञानसूर्य हूँ)–आत्मप्रकाशभाईंजी का पंढरपुर में मार्गदर्शन

गहन आत्मानभूती करने हेतु पुरुषार्थ

