Roll No:- 39
Class No:- 4 Question No:- 1

➢➢ *हर एक दिन को एक नया जन्म समझो*

➳ _ ➳ _रोजाना रात को सोने से पिछले पिछले दिन का सब कुछ भुला श्रेष्ठ नयी स्मृतियों में सोना है_

➢➢ *रात को सोने से पहले क्या करें ?*

➳ _ ➳ *चार्ट*

➳ _ ➳ *दरबार*

→ _अपने हर कर्मेन्द्रिय की कचहरी लगाओ_

➳ _ ➳ *संकल्पों / भावनाओ / स्मृतियों / कल्पनाओं की चेकिंग*

➳ _ ➳ *किस किस को दुःख दिया और किस किस से दुःख लिया ?*

→ आत्माओं को इमर्ज कर _क्षमा माँगना और क्षमा करना_

➳ _ ➳ *किसी के द्वारा की गयी मदद का थैंक्स*

➳ _ ➳ *किस किस स्थान का वातावरण दूषित किया ? व्यर्थ बोला ? व्यर्थ सोचा ?*

→ उस स्थान को फिर से चार्ज करना

➳ _ ➳ *सोने के कमरे का वायुमंडल पावरफुल बनाना*

➳ _ ➳ *अव्यक्त वाणी पड़ना*

➳ _ ➳ *खटिया पर लेटने के बाद योग करना*

➳ _ ➳ *स्वदर्शन चक्र* फिराना

➳ _ ➳ *बिस्तर के इर्द गिर्द सप्त रक्षक (सात पावरफुल स्वमान) बिठा दीजिये...* जो तुरंत इस संसार से अलग कर दे... ('मैं प्रेम स्वरुप आत्मा हूँ' जैसे स्वमान का अभ्यास इस समय नहीं करना है)

→ _मेरा शरीर मर चूका है..._ मैं परम धाम में हूँ ... _ब्रह्म लोक का निवासी_

→ मैं सम्पूरण _नश्टोमोहा_ हूँ , _निर्मोही_ हूँ

→ मैं _बेहद का वैरागी_ हूँ

→ मैं आत्मा _मास्टर सर्वशक्तिमान_ हूँ

→ मैं आत्मा _सर्व बन्धनों से मुक्त_ हूँ

→ मैं आत्मा _साक्षी_ हूँ

→ मैं _अनासक्त योगी_ हूँ, तपस्वी हूँ