
वरदानो की अमृतवर्षा - अमृतवेला

➤➤ अमृतवेला

- ➤➤ एक समय पर उठने का फिक्स टाइम होना चाहिए
- ➤➤ सम्पूर्ण जागरण की अवस्था होनी चाहिये
 - नींद का 1% भी प्रभाव न हो
- ➤➤ इस समय गाडी पत्री पर डालते ही दिन भर आप स्वतः ही सब कुछ एक्क्यूरेट करते जायेंगे
 - आपको बार बार ये सोचना नहीं पड़ेगा की ये ऐसे करेगा तो मैं ऐसे करूंगा...

➤➤ अमृतवेला की पूर्व तैयारी

- ➤➤ रात के 8 से 10:30 बजे का समय बहुत महत्वपूर्ण है
 - उस समय स्वयं को सांसारिक बातों में न फंसायें
- ➤➤ भोजन
 - बहुत हल्का और कम होना चाहिये
 - जल्दी खा लेना चाहिए
- ➤➤ सोने से पहले
 - ज्ञान का मनन चिंतन होना चाहिए
 - बाबा को चार्ट देकर खुद को खाली करें
- ➤➤ बिस्तर पर लेटते हुए योग
 - योग करने का BEST TIME है
 - जिस संकल्प से सोयेंगे, सुबह उठते ही पहला संकल्प वह आएगा

➤➤ सुबह उठते ही क्या करें ?

- ➤➤ आँख खुलते ही बाबा को गुड मोर्निंग करें
 - बच्चे गुडमोर्निंग / गुड नाईट करें या न करें... बाप बच्चों को गुड मोर्निंग / गुड नाईट करे आता ही है
- ➤➤ स्वयं को शक्तिशाली स्वमानो में स्थित कीजिये
 - शरीर तो उठ गया है पर अब स्वमान से आत्मा की चेतना को जागृत कीजिये
- ➤➤ स्नान करने के बाद, ब्रश करने के बाद अमृतवेला करें
- ➤➤ बिस्तर पर अमृतवेला बिल्कुल न करें
 - अगर नींद आ रही है तो चलते फिरते अमृतवेला कीजिये
 - योग नहीं लग रहा तो अव्यक्त वाणी पड़ लीजिये

➤➤ ➤➤ कमेंटरी

→ वही कमेंटरी बार बार रिपीट न करें

→ हर रोज़ नवीनता लेकर आयें

➤➤ अमृतवेला के पश्चात

➤➤ ➤➤ सोना बिलकुल भी नहीं है

→ अमृतवेला के बाद सोना मतलब :- अमृतवेला की सारी कमाई चट करना

→ सुबह 8 बजे से पहले का समय बहुत शक्तिशाली समय है... इसे नींद में नहीं गंवाना है

➤➤ ➤➤ चिंतन / मनन / अध्यन्न करना है
