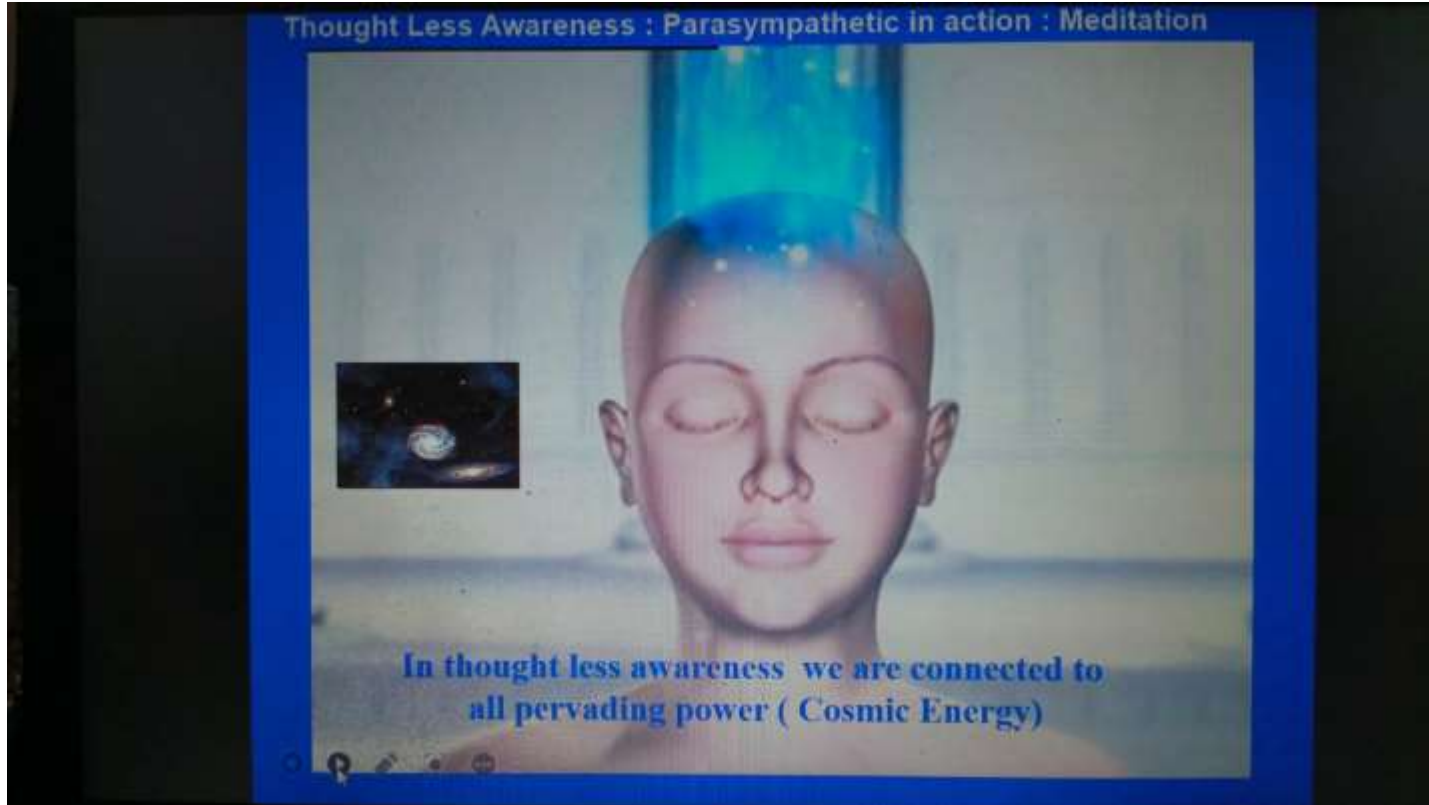


Meditate on Sushumna and
Sahasrara 4am,9,10,11,12pm,1,2
3pm,4pm,5pm,6pm, 10pm IST

If thoughts are there, hand 2 inches above head – after
2 minutes swap यदि विचार हैं, तो सिर से 2 इंच ऊपर
हाथ करें - 2 मिनट बाद अदला-बदली करें



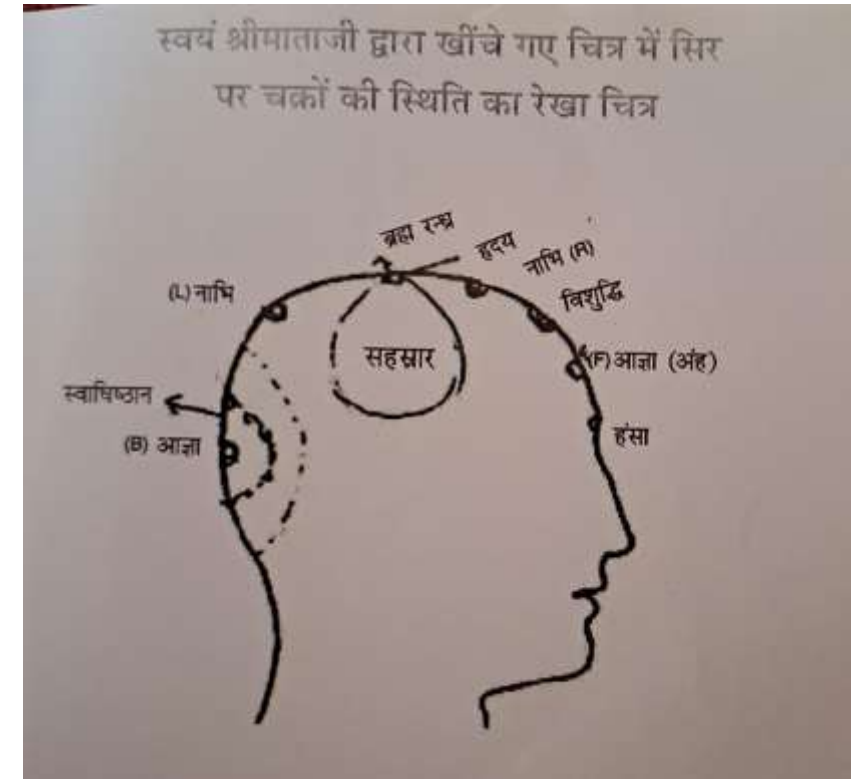
<https://www.youtube.com/watch?v=MfKwBiOuUN4&t=3000s>





Brahmarandra

- <https://www.amruta.org/1973/09/03/understand-your-importance-1973-mumbai-hindi/> @50min
- After realization, a hole (Sahasrara) has been made on top of the head from where everything will go out from here. You leave one thing and it will go out from the top of the head. It will go out fully.
- It will not enter anywhere else. That is the advantage of the hole that has been made here. If you have some habits you have in keep it in your mind and then take it out from here. Wherever the habit is there, you feel heavy. On the Nabhi some like to eat a lot. It does not look nice overeating. So pay attention to your Nabhi. From Nabhi then slowly remove it. Then everything will come out from here, all the filth.



Step 1: Open Brahmarandra (Anand)

- If thoughts are there, hand 2 inches above head – after 2 minutes swap
- यदि विचार हैं, तो सिर से 2 इंच ऊपर हाथ करें - 2 मिनट बाद अदला-बदली करें



Meditate on Peeta of Heart



Open Heart into Brain

- Bend our Head towards Shri Mataji
हमारा सिर श्री माताजी की ओर झुकेँ
- Left hand on center heart
बायाँ हाथ हृदय के मध्य भाग पर
- Attention Glued to Center heart (ध्यान को मध्य हृदय पर केन्द्रित करें)
- Now open both hands towards Shri Mataji
Be on heart for 5 minutes (अब दोनों हाथ श्री माताजी की ओर खोलें। 5 मिनट तक दिल पर रहें)
- Heart, Sahasrara, Shri Mataji in line (हृदय, सहस्रार, श्री माताजी सीधा रेखा में)





Improve Sensitivity

- Mother come in my brain.
- Please reside in my brain.
- Please make your room in this brain.
- You be the controller of this brain.
- Let this brain be guided by your divine wisdom
- Combined Bandhan To Vishuddhi and Agnya

- माँ मेरे मन में आ जाओ.
- कृपया मेरे मस्तिष्क में निवास करें।
- कृपया इस मस्तिष्क में अपना स्थान बनायें।
- आप इस मस्तिष्क के नियंता बनें।
- इस मस्तिष्क को अपने दिव्य ज्ञान द्वारा निर्देशित होने दें
- विशुद्धि और आज्ञा का संयुक्त बंधन



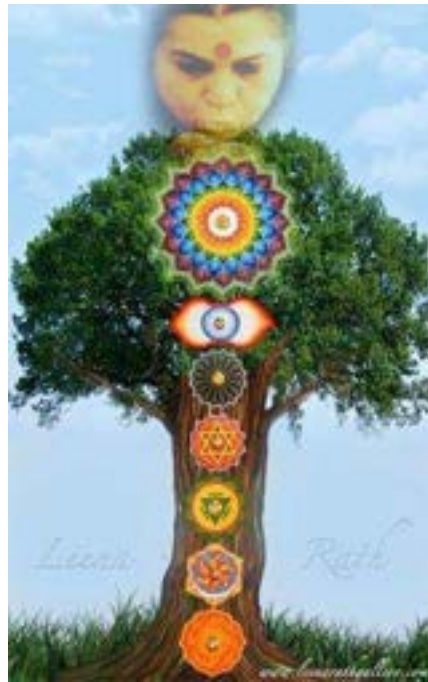
Spirit in the brain

- Where is your attention
- Who is watching the attention
- Is Brain becoming cooler/watery/airy

- आपकी चिथ कहाँ है?
- कौन देख रहा है चिथ कौ
- मस्तिष्क ठंडा/पानीदार/हवादार होता जा रहा है?

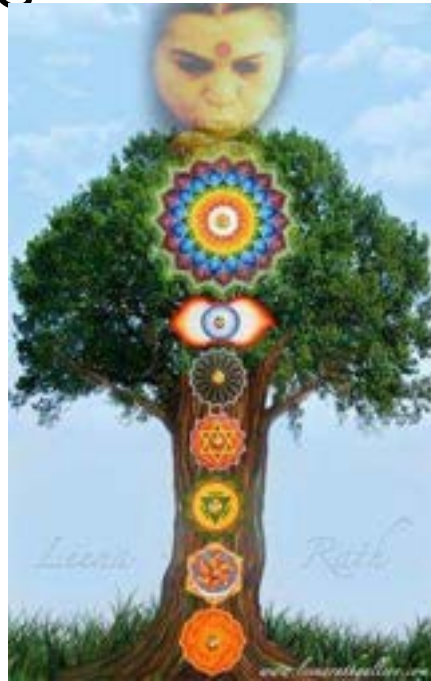
Step 6: Can you feel Mooladhara

- From Sahasrara can you feel Mooladhara?
- सहस्रार से क्या आप मूलाधार को महसूस कर रहे हैं?



Step 7: Can you feel Mooladhara and Brahmarandra is staying open?

- Now Observe if Sushmna is forming
- हम मूलाधार को देख रहे हैं, और क्या ब्रह्मरंध्र खुला रह रहा है
- अब देखें कि क्या सुष्मना बन रही है



Step 2: Open Heart into Brain (Sat)

- Left hand towards Shri Mataji, Right Hand on Left Heart
- बायां हाथ श्री माताजी की ओर, दायां हाथ बाएं हृदय पर
- Till all left hand fingers are absorbing cool air
- जब तक बाएं हाथ की सभी अंगुलियां ठंडी हवा सोख रही हों
- Till Left heart cool (बायाँ हृदय शीतल है)
- Till Brahmaraundra opens fully (जब तक ब्रह्मरंध्र पूरी तरह खुल न जाए)



Step 3: Open Liver into Brain (Chit)

- Right hand towards Shri Mataji, Left Hand on liver
- दायां हाथ श्री माताजी की ओर, बायां हाथ जिगर पर
- Till all right hand fingers are absorbing cool air
- जब तक दायां हाथ की सभी अंगुलियां ठंडी हवा सोख रही हों
- Till Liver is cool (जब तक जिगर शीतल है)
- Till Brahmaraundra opens fully (जब तक ब्रह्मरंध्र पूरी तरह खुल न जाए)

