1. Shri Mataji, You are sakshat Shri Maha Kartikeya. Please destroy all aggressiveness, arrogance and tyrannical tendencies in me. Please destroy all negativity that prevents my Mooladhara from being open.	श्री माताजी, आप साक्षात श्री महाकार्तिकेय हैं। कृपया मेरे अंदर से सभी आक्रामकता, अहंकार और अत्याचारी प्रवृत्तियों को नष्ट कर दें। कृपया सभी नकारात्मकता को नष्ट कर दें जो मेरे मूलाधार को खुलने से रोकती हैं।
2. Shri Mataji, You are sakshat Shri Brahmadeva Saraswati. Please destroy all the negativity that is holding me back and preventing me from reaching the perfection in Nirmala Vidya (pure knowledge) to attain the maximum in understanding that a human being can attain.	श्री माताजी, आप साक्षात श्री ब्रह्मदेव सरस्वती हैं। कृपया उस सभी नकारात्मकताओ को नष्ट करें जो मुझे वापस पीछे ढकेलती है और मुझे निर्मला विद्या (शुद्ध ज्ञान) पूर्णत: प्राप्त करने से रोकती है, जिस अधिकतम ज्ञान को हासिल कर इंसान पूर्णता प्राप्त कर सकता है।
3. Shri Mataji, You are sakshat Shri Lakshmi Narayana. Please destroy all the negativity that is possessed me and not allowing me to develop the Lakshmi and Mahalakshmi principle.	श्री माताजी, आप साक्षात श्री लक्ष्मी नारायण हैं। कृपया मेरे अंदर मौजूद सभी नकारात्मकताओ को नष्ट कर दें और मुझे लक्ष्मी और महालक्ष्मी तत्व विकसित होने का आशीर्वाद दें।
4. Shri Mataji, You are sakshat Shri Shiva Shakti. Please destroy all negativity that is possessed me and preventing me from realizing the ultimate truth of becoming Spirit.	श्री माताजी, आप साक्षात श्री शिव शक्ति हैं। कृपया मेरे अंदर मौजूद सभी नकारात्मकताओ को नष्ट कर दें और मुझे आत्मा बनने के अंतिम सत्य को समझने का ज्ञान दें।
5. Shri Mataji, You are sakshat Shri Jesus. Please destroy all the negativity that is holding me back and preventing me from becoming a forgiving, tolerant person.	श्री माताजी, आप साक्षात श्री यीशु हैं। कृपया उन सारी नकारात्मकताओ को नष्ट कर दें जो मुझे वापस खींचती हैं और मुझे एक क्षमाशील, सहिष्णु व्यक्ति बनने से रोकती है।
6. Shri Mataji, You are sakshat Shri Mahavira. Please send all the negative forces that create the superego to hell. Destroy all my negative memories and their effects that come from the collective subconscious.	श्री माताजी, आप साक्षात श्री महावीर हैं। कृपया उन सभी नकारात्मक शक्तियों को नरक में भेजें जो मुझमें प्रतिअहंकार पैदा करती हैं। सामूहिक अवचेतन से आने वाली मेरी सभी नकारात्मक यादों और उनके प्रभावों को नष्ट कर दें।
7. Shri Mataji, You are sakshat Shri Budha. Please destroy all the negativity that is possessed me and preventing me from becoming a person without ego and desires.	श्री माताजी, आप साक्षात श्री बुद्ध हैं। कृपया मेरे अंदर मौजूद सभी नकारात्मकताओ को नष्ट कर दें और मुझे अहंकार और इच्छाओं से रहित व्यक्ति बनने में मदद करें।
8. Shri Mataji, You are sakshat Shri Maha Ganesha. Please destroy all negativity	श्री माताजी, आप साक्षात श्री महागणेश हैं। कृपया मेरी पिछली आज्ञा से सभी नकारात्मकताओ को नष्ट करें जो

from my Back Agnya that is not allowing Mother Kundalini to pass through and cleanse my head, brain and mind. Please destroy all my past karmas and their accumulated effects in my memory.	माँ कुंडलिनी को पार नहीं होने देती है और मेरे सिर, मस्तिष्क और दिमाग को शुद्ध करें। कृपया मेरे पिछले सभी कर्मों और उनसे संचित प्रभावों को मेरी स्मृति से नष्ट कर दें।
9. Shri Mataji, You are sakshat Shri Hiranya Garbha. Please destroy all negativity affecting my subtle system and the pithas (seat of the Deities) in my head. Destroy all negativity that drains the cosmic life force.	श्री माताजी, आप साक्षात श्री हिरण्यगर्भ हैं। कृपया मेरी सूक्ष्म प्रणाली और मेरे सिर में पीठों (देवताओं के आसन) को प्रभावित करने वाली सभी नकारात्मकताओ को नष्ट कर दें। उन सभी नकारात्मकताओ को नष्ट करें जो ब्रह्मांडीय जीवन शक्ति को नष्ट करती हैं।
10. Shri Mataji, You are sakshat Shri Maha Bhairava. Please destroy all negativity that causes depression, sadness, and hinders my desire to progress in meditation.	श्री माताजी, आप साक्षात श्री महा भैरव हैं। कृपया मेरी सभी नकारात्मकताओ को नष्ट कर दें जो अवसाद, उदासी का कारण बनती हैं और ध्यान में प्रगति करने की मेरी इच्छा को बाधित करती हैं।
11. Shri Mataji, You are sakshat Shri Maha Hanumana. Please destroy all negativity, from my right channel, that inhibits my dynamism and my complete surrender to God's work.	श्री माताजी, आप साक्षात श्री महाहनुमान हैं। कृपया मेरी दाईं नाड़ी (राइटचैनल) से सभी नकारात्मकताओ को नष्ट कर दें, जो मेरी गतिशीलता और परमेश्वर के कार्य के प्रति मेरे पूर्ण समर्पण को रोकते है।
12. You are sakshat Ekadesha Rudra. Please be fully awake in me and destroy all negative forces that attack my devotion to you, all that prevent me from being reliable strong tool in your hands.	आप साक्षात एकादश रुद्र हैं। कृपया मुझमें पूरी तरह से जाग्रत हों और उन सभी नकारात्मक शक्तियों को नष्ट करें जो मेरी भक्ति और समर्पण पर हमला करती हैं, जो मुझे विश्वसनीय मजबूत होने से रोकती हैं, मुझे आपके हाथों का एक शक्तिशाली औजार बनने से रोकती है। जय श्री माताजी ।

Jai Shri Mataji!!!

Objectives of Tapasya in Virat

Objective 1: cool air in left palm

Objective 2: cool air in right palm

Objective 3: right hand on left side chakra and left hand towards Shri Mataji till all fingers on left hand and chakra is cool

Objective 4: left hand on right side chakra and right hand towards Shri Mataji till all fingers on right hand and chakra is cool

Objective 5: brahmarandra open, Sushmna forming starts from Sahasrara on top of head. Sahasrara open on center of both palms

Objective 6: let axis form as Sushmna from Sahasrara towards Mooladhara. A pipe of Sushmna connecting to heavens.

Objective 7: Chit Nirodh. Attention (light) from Spirit from top of head to center of both palms all through the day especially when talking to other Sahaja yogis, to feel communication between cells of virat.

विराट में तपस्या के उद्देश्य

उद्देश्य 1: बायीं हथेली में ठंडी हवा

उद्देश्य 2: दाहिनी हथेली में ठंडी हवा

उद्देश्य 3: दाहिना हाथ बाईं ओर चक्र पर और बायां हाथ श्री माताजी की ओर तब तक जब तक बाएं हाथ की सभी उंगलियां और चक्र शांत न हो जाए

उद्देश्य 4: दाहिना हाथ चक्र पर बायाँ हाथ और दायाँ हाथ श्री माताजी की ओर तब तक जब तक कि दाहिने हाथ की सभी उंगलियाँ और चक्र ठंडा न हो जाए

उद्देश्य 5: ब्रह्मरंध्र खुला, सुषम्ना बनना सिर के ऊपर सहस्रार से शुरू होता है। सहस्रार दोनों हथेलियों के बीच में खुलता है

उद्देश्य 6: अक्ष को सहस्रार से मूलाधार की ओर सुषम्ना के रूप में बनने दें। सुषम्ना का एक पाइप स्वर्ग से जुड़ता है।

उद्देश्य 7: चित निरोध। पूरे दिन सिर के ऊपर से लेकर दोनों हथेलियों के मध्य तक स्पिरिट से ध्यान (प्रकाश) विशेष रूप से अन्य सहज योगियों से बात करते समय, विराट की कोशिकाओं के बीच संचार महसूस करने के लिए।