

आकाशिक रिकॉर्ड्स से जुड़ने की ध्यान-प्रक्रिया

- 01) आँखें बंद करें, गहरी साँस लें और स्वयं को सुरक्षित व प्रेम में डूबा महसूस करें।
- 02) अपने हृदय-स्थान में चेतना को लाएँ और स्वर्णिम पथ की कल्पना करें।
- 03) दूर एक सुंदर पन्ना-रंग का क्रिस्टल भवन देखें — यह आपका ज्ञान-मंदिर है।
- 04) भीतर प्रवेश करें और अपने मार्गदर्शकों से हृदय-संवाद स्थापित करें।
- 05) प्राप्त संदेश को स्वीकार करें और धीरे-धीरे वर्तमान क्षण में लौट आएँ।