



**Holistic
IVF & IUI**

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI



A Perfect Partner for a Divine Parenthood Journey Part 4

“
There is nothing you lack,
because your true nature is one of
pure potentiality and infinite possibilities”



Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)



Activity 4.1

Bless Yourself

वाह वाह वाह - वाह मेरी जिंदगी वाह
वाह वाह वाह - वाह मेरा परिवार वाह
वाह वाह वाह - वाह मेरी हेल्थ वाह
वाह वाह वाह - वाह प्रकृती वाह
वाह वाह वाह - वाह ईश्वर वाह
Thank You - I Love You

मैं बहुत बहुत भाग्यशाली हूँ
मैं बहुत बहुत शक्तिशाली हूँ
मैं बहुत बहुत खुश हूँ
मैं बहुत बहुत सुखी हूँ
मैं बहुत बहुत धनवान हूँ
आज से मेरे साथ तथा परिवारवालों
के साथ सब कुछ अच्छा ही
होनेवाला है

- मैं शान्त स्वरूप आत्मा हूँ
- मैं शक्तिशाली आत्मा हूँ
- मैं निर्भय आत्मा हूँ
- मैं खुशी, उमंग उत्साह, प्यार, सेल्फ कॉन्फिडेंस से भरपूर आत्मा हूँ
- मेरा शरीर तथा मन स्वस्थ है
- परमात्म शक्तियाँ मुझ में प्रवाहित हो रही हैं और मेरे चारों ओर परमात्म शक्तियोंका सुरक्षा कवच हैं
- परमात्म शक्तियाँ परिवार के सभी सदस्यों में प्रवाहित हो रही हैं और सभी के चारों ओर परमात्म शक्तियोंका सुरक्षा कवच हैं
- परमात्म शक्तियाँ परिवार के सेवा साथियों में प्रवाहित हो रही हैं और सभी के चारों ओर परमात्म शक्तियोंका सुरक्षा कवच हैं
- परमात्म शक्तियाँ विश्व की हर एक आत्मा में प्रवाहित हो रही हैं और सभी के चारों ओर परमात्म शक्तियोंका सुरक्षा कवच हैं, सभी सुरक्षित है, स्वस्थ है
- परमात्म शक्तियाँ विश्व ग्लोब में प्रवाहित हो रही हैं, ये विश्व सुरक्षित है, ये देश सुरक्षित है, ये सृष्टि सुरक्षित है
- हर पल हमारी सफलता निश्चित है
- सभी का धन्यवाद, परमात्मा का धन्यवाद
- संकल्प से स्थिती, संकल्प से सिद्धी, संकल्प से संस्कार, संकल्प से संसार, संकल्प से सृष्टि

**"EVERYTHING WILL BE GREAT WITH ME" - THIS ONE MAGICAL THOUGHT
WILL CHANGE YOUR LIFE - THREE MINUTES MEDITATION**

OM SHANTI. There is creative energy in our thoughts. The thought that we create again and again eventually turns into reality. God says - "Always say, whatever happens to me, will be very good. Then even if anything wrong or bad is about to happen, then that will turn into good." If we always keep in mind that whatever happens to me will be good, then only good will continue to happen in our lives. So, today we will meditate on this positive thought. We shall practice this for 3 minutes and after this, our mind will be refreshed. Our negative thoughts will turn into positive. So, let's begin.

Experience yourself as a soul... a light form... a shining star in the centre of the forehead... Stabilize yourself in this soul conscious stage... Now, create this thought 3 times - whatever happens to me, will be very good...! whatever happens to me, will be very good...! whatever happens to me, will be very good... Now, visualize that Shiv Baba, the Supreme Soul is above my head. He is with me... He is my father.... Experience his company...! From him, divine rays of power are flowing into me. God is with me, whatever happens with me, will be good...! God is with me, whatever happens with me, will be good. God is with me, whatever happens with me, will be good. When God is with me, no one can do any harm...! When God is with me, all His powers are always with me...! Everything will be great with me. ! Whatever happens to me today, will be good... because I am God's child...! I am a fortunate soul...! OM SHANTI.



Activity 4.2

"मेरे साथ सब कुछ बहुत अच्छा होगा" ! यह एक जादुई संकल्प आपकी जिंदगी बदल देगा ।

ओम शांति । हमारी संकल्पों में क्रिएटिव एनर्जी है, जो संकल्प हम बार-बार करते हैं उसका हम निर्माण करते हैं। परमात्मा कहते हैं सदैव कहो मेरे साथ अच्छा होगा। यदि बुरा होने वाला भी होगा, तो वह भी अच्छा हो जाएगा। यदि हम सदैव स्मृति में रखते हैं कि मेरे साथ जो होगा अच्छा होगा, तो हमारे जीवन में सदैव अच्छा ही होता रहेगा। आज हम इस पॉजिटिव संकल्प के ऊपर मेडिटेशन करेंगे। इस अभ्यास को 3 मिनट करना है.. इसको करते ही आपका माइंड फ्रेश हो जाएगा.. जो संकल्प हमारे नेगेटिव सोच में थे, वह संकल्प पॉजिटिव हो जाएंगे। तो चलिए स्टार्ट करते हैं..

अनुभव करेंगे, मैं आत्मा.. ज्योति स्वरूप.. चमकता सितारा.. अपने फॉरहेड के बीच में.. स्थित हो जाएं अपने आत्मिक स्थिति में.. अभी तीन बार संकल्प करेंगे- मेरे साथ जो होगा अच्छा होगा.. मेरे साथ जो होगा अच्छा होगा.. मेरे साथ जो होगा अच्छा होगा.. अभी अनुभव करेंगे मेरे सिर के ऊपर परमात्मा शिव बाबा.. मेरे साथ हैं.. वह मेरे पिता हैं.. उनके साथ का अनुभव करेंगे.. उनसे दिव्य शक्तियों की किरणें निकल मुझ आत्मा में पत्तो हो रही हैं.. समा रही हैं.. मग्न हो जाएँ इस अवस्था में.. शिव बाबा मेरे सिर के ऊपर.. उनसे दिव्य शक्तियों की किरणें निकल मुझ में समा रहीं हैं.. भगवान मेरे साथ हैं.. मेरे साथ जो भी होगा, अच्छा होगा.. भगवान मेरे साथ हैं.. मेरे साथ जो भी होगा, अच्छा होगा.. भगवान मेरे साथ हैं, मेरे साथ जो भी होगा अच्छा होगा.. जब भगवान साथ है, वहां कोई कुछ कर नहीं सकता। जहां भगवान साथ हैं, उनके साथ सर्व शक्तियां साथ हैं। मेरे साथ आज जो भी होगा, अच्छा । क्योंकि मैं भगवान की संतान हूं! मैं एक भाग्यवान आत्मा हूं! ओम शांति।

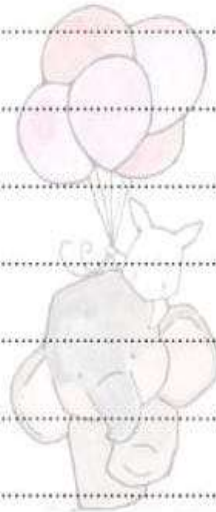
Activity 4.3

Holistic IVF & IUI

मैं संपूर्ण सुखी हूँ।

"ओम शांति। अनुभव करेंगे मैं आत्मा.. एक ज्योति स्वरूप... एक प्वाइंट ऑफ लाइट... स्थित हूँ अपने मस्तक के बीच... भृकुटी सिंहासन पर... मैं आत्मा इस शरीर को चलाने वाली एक चेतना हूँ... एक शक्ति हूँ... यह शरीर अलग हैं और मैं अलग हूँ... यह मेरा एक कॉस्ट्यूम है, वस्त्र है... मैं एक शांत स्वरूप आत्मा हूँ... मैं एक सुख स्वरूप आत्मा हूँ... मैं एक शांत स्वरूप आत्मा हूँ... मैं एक सुख स्वरूप आत्मा हूँ... अभी अनुभव करेंगे, शिव बाबा ज्योति स्वरूप... मेरे सिर के ऊपर है... एक पॉइंट ऑफ लाइट... जैसे कि परमपिता परमात्मा शिव बाबा मेरी छत्रछाया बन चुके हैं... एकाग्र करेंगे... परमात्मा शिव बाबा ज्योति स्वरूप पर... शिव बाबा सर्व सुखों के सागर... परम ज्योति परमपिता परमात्मा... मैं उनकी संतान हूँ... अब अनुभव करेंगे, शिवबाबा से सुख की किरणें निकल मुझ आत्मा में समाती जा रही हैं... जैसे कि एक फाउंटेन की तरह शिव बाबा से सुख की किरणें निकल मुझ आत्मा में समाती जा रही हैं... सम्पूर्ण एकाग्र हो जाएं इस स्थिति में... सम्पूर्ण सुख की अनुभूति करें इन किरणों से... इन किरणों को प्राप्त कर मैं संपूर्ण सुखी हूँ... इन किरणों को महसूस करें... इन किरणों से परमानन्द की अनुभूति हो रही है... मैं सम्पूर्ण लीन हूँ इन किरणों में... परमात्मा मुझे सम्पूर्ण घेरे हुए है.. उनकी छत्रछाया में मैं सम्पूर्ण सुरक्षित हूँ... मैं सम्पूर्ण सुखी हूँ... अनुभव करेंगे यह सुख की किरणें मुझ आत्मा से निकल चारों तरफ फैल रही हैं... संसार की सारी आत्माओं को ये सुख की किरणें मुझ आत्मा द्वारा मिल रही हैं... जैसे कि मैं परमात्मा का एक इंस्ट्रूमेंट हूँ, और कोई संकल्प नहीं... बस यह सुख की किरणें परमात्मा शिव बाबा से निकल मुझ में समा कर संसार की सर्व आत्माओं को मिल रही है... संसार की सर्व आत्माओं को जैसे जैसे यह किरणें मिल रही हैं, वह सब दुखों से मुक्त हो रही हैं... वे सम्पूर्ण सुखी बन रही हैं। अनुभव करेंगे यह किरणें सम्पूर्ण संसार में फैल चुकी हैं... और संसार की सर्व आत्माएं सम्पूर्ण सुखी बन चुकी है... परमात्मा शिव बाबा सुख के सागर, मैं आत्मा मास्टर सुख का सागर... मास्टर दुखहर्ता सुखकर्ता हूँ... मैं आत्मा सम्पूर्ण सुखी हूँ... ओम शांति।

- अनुभव -



Activity 4.3

Holistic IVF & IUI

"I AM COMPLETELY HAPPY!" Feel the Divine Happiness

OM SHANTI. Let's experience that, I, am a soul... an energy, a point of light... I am situated in the centre of my forehead. on the Bhrikuti throne (empty space in our brain between the hypothalamus and pituitary gland) I am the power that drives this body... I am an energy... I am different from this body; I and this body are completely different! This body is just a costume of mine... I am a happy soul. I am calm... Now, visualize the Supreme Soul, Shiv Baba in the form of light... above my head... like a canopy of protection.... Focus on Him... the Supreme Soul, Shiv Baba... the Ocean of Happiness... the Supreme Light. my Supreme Father... I am His child. Now feel that the rays of happiness are emerging out of Him and flowing into me, the soul... I am imbibing all these rays into me. As if a fountain of rays full of happiness is flowing down to me. and getting absorbed in me, the soul... In this state, I am fully concentrated. I am feeling the happiness which is merged in these rays., which I am receiving continuously.... I am absolutely happy absorbing these rays of happiness.... I am feeling full of ecstasy..!! I am completely dissolved in these rays. God's powers and protection is surrounding me completely... I am completely safe under his loving canopy. I am completely happy... Experience these rays of happiness radiating from me, the soul, to all over the world.... As if I am an instrument of God. These rays of happiness are flowing out of God Shiva and all the souls of the world are receiving them through me.... They are experiencing it, and hence, becoming free from all the sorrows.... All the souls are becoming completely happy. God Shiva Baba is the Ocean of happiness... Bestower of happiness. !! And I, the soul, his child, am master bestower of happiness. ! I, his child, am remover of sorrow and bestower of happiness.... I am a very happy soul.... OM SHANTI.

- EXPERIENCE -





Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)



Activity 4.4 Bond with God



Blessed Beginnings - Supreme Father Guided Meditation - Bond with GOD

SUPREME POWER / SUPREME SOUL/ परमात्मा

- Name - Shiva (नाम - शिव)
- Form - Point of Light (स्वरूप - ज्योति बिंदु)
- Virtues – Accepted by all religions, Supreme power, Highest of High, Omniscient and Eternal virtues (गुण - सर्व धर्ममान्य, सर्वोच्च, सर्वोपरी, सर्वज्ञ, सर्व गुणों में अनंत – आनंद, ज्ञान, शांती, प्यार, सुख, पवित्रता तथा शक्ति)
- Residence – Paramdham / Silence World / Soul World (निवासस्थान – परमधाम / रूहानी दुनिया / शान्तिधाम)
- Duty – To Empower & Purify the souls (कर्तव्य - पतित आत्माओं को पावन बनाना)

Activity 4.5 Simplifying Meditation

प्रभु पिता को कैसे याद करे? बातें कैसे करे?

परमात्मा शिव बाबा को कैसे याद करें। यह एक लॉ ऑफ नेचर है, कि हम जिसको याद करते हैं, हम उनके सामान बनते जाते हैं... इसी प्रकार जितना हम सर्वशक्तिमान परमात्मा को याद करेंगे, हम उनके सामान शक्तिशाली बन जाएंगे... उनको याद करने से हमारी स्थिति अचल अडोल बनेगी, निर्विघ्न बनेगी, हर परिस्थिति में हम स्टेबल रहेंगे... परमपिता परमात्मा शिव बाबा को याद करना अति सहज है... हमें उनको याद करने के लिए यह शरीर से डिटैच होना है... परमपिता परमात्मा निरंतर अशरीरी हैं... जैसे हम अपने शरीर से डिटैच होते हैं, स्वत ही हमारा कनेक्शन उनसे जुड़ता है... उनसे करंट हमें मिलती जाती है... हमारी सर्व समस्याओं का समाधान परमपिता परमात्मा शिवबाबा करते हैं... परमात्मा कहते हैं- जो बच्चे मेरी याद में मगन रहते हैं, उनके सोचने का कार्य भी मैं करता हूँ... तो इस अभ्यास को, एक मेडिटेशन के रूप में हम करेंगे। तो चलिए स्टार्ट करते हैं।

संपूर्ण डिटैच हो जाए अपने शरीर से, अनुभव करेंगे, मैं आत्मा.. ज्योति स्वरूप.. चमकता सितारा.. एकाग्र करेंगे मस्तक के बीच.. मैं आत्मा.. फील करेंगे कि मैं संपूर्ण शरीर से डिटैच... जैसे शरीर मुझे दिखाई नहीं दे रहा है... संपूर्ण हल्के हो चुके हैं... मैं आत्मा ज्योति स्वरूप... अभी हम विजुलाइज करेंगे, परमपिता परमात्मा शिव बाबा... परमधाम में... परमधाम हमारा असली घर... सर्व आत्माओं का घर... देखेंगे परमधाम में परमपिता परमात्मा शिव बाबा एक पॉइंट ऑफ लाइट.... जैसे मैं पॉइंट ऑफ लाइट हूँ, हमारे पिता शिव बाबा पॉइंट ऑफ लाइट हैं... वे सम्पूर्ण शांति के सागर हैं... गुणों के सागर हैं.. सर्व शक्तिमान हैं... परमात्मा शिव बाबा से सफ़ेद प्रकाश निकल नीचे पत्तो हो रहा है.. और मुझ आत्मा में समा रहा है... उनकी किरणें मुझे मिल रहीं हैं... इस प्रकाश से मैं सम्पूर्ण शक्तिशाली बन रहा हूँ... एकाग्र हो जाए इस स्थिति में... सम्पूर्ण मग्न हो जाए... परमात्मा मिलन की अनुभूति में... हम इस स्थिति में परमात्मा से बातें भी कर सकते हैं, हमारे मन की हर बातें उन्हें शेयर कर सकते हैं, जो भी उलझन हो, जो भी समस्या हो, हम उन्हें बता सकते हैं.. उन्हें समर्पण कर सकते हैं... वह हमारे पिता है। वे 100% हमें मार्गदर्शन देंगे... हमें हर समस्याओं से बचाएंगे... उनकी किरणें निरंतर मुझ में पत्तो हो रही हैं... वह मेरे साथ हैं... आज से मैं अकेला नहीं हूँ... मेरे पिता, मेरे साथी मेरे साथ हैं... उनको याद करने से उनकी शक्तियां हमेशा मेरे साथ है... जहाँ बाप साथ है, वहाँ कोई कुछ कर नहीं सकता... परमात्मा कहते हैं जो बच्चे मेरी याद में मगन रहते हैं, उनके सोचने का भी कार्य मैं करता हूँ... बाबा कहते हैं जब भी मुश्किल आवे, दिल से कहना मेरे बाबा, मेरे साथी आ जाओ, मदद करो, तो परमपिता परमात्मा बाप बंधा हुआ है... वह हमें 100% मदद करेंगे। ओम शांति।

How to remember the beloved God father.

How to talk to him?

प्रभु पिता को कैसे याद करे। बातें कैसे करे?

REMEMBERING GOD

Activity 4.5 Simplifying Meditation

How to remember the beloved God father? How to talk to him?

OM SHANTI. This meditation is about how to remember the Supreme Soul Shiv Baba and experience His help. It is a law of nature that we become like them whom we remember! So as much as we remember the Almighty God, we will become powerful like Him! By remembering Him, our stage will become immovable and unshakeable, free from obstacles and we will remain stable in every situation. It is very easy to remember the Supreme Father, the Supreme God Shiv Baba. We just have to detach ourselves from our body to remember Him. The Supreme Father, the Supreme Soul, is ever bodiless. The minute we detach ourselves from our body, we automatically connect with Him and get the current of powers from Him. Our Father, the Supreme God, solves all our problems. God says, "Children who are merged in my remembrance, I do the work of thinking for them!"

So we will do this practice as a meditation. Let's start. Completely detach yourself from your body..., I am a soul... an energy... a light form... a star shining in the centre of the forehead... I am a bodiless soul... Experience that I have got completely detached from the physical body... as if the physical body no more exists... I have become completely light... I, the soul... am a light form... Now visualize the Beloved Father, the Supreme Soul Shiv Baba in the incorporeal world... in Paramdham, the land of peace... The incorporeal world is our real home... The home of all the souls... Visualise the Supreme Father Shiv Baba.. a point of light, shining in the incorporeal world. Just like I, the soul, am a point of light, similarly, my Father Shiv Baba is also a point of light... He is the Ocean of Peace... He is the Ocean of Virtues... the Almighty Authority... Now see that a white light is emerging from Him... and flowing down into me. I am absorbing these rays... I am becoming very much powerful with this light. Be fully immersed and focused in this state... in the experience of union with the Beloved Shiv Baba... In this state, we can also talk to God! We can share everything that is in our mind, whatever the confusion or problem we have, we can tell Him...! We have to surrender all our thoughts and disturbances to Him... He is our eternal Father! He will guide us 100% in the right direction regarding any problem... He will save us from all the problems. See that His rays are constantly flowing into me... He is with me... in combined form. From today onwards, I am not alone... My Father, My Companion is with me. His divine powers are always with me by remembering Him. When the Supreme Father is with me, none can do any harm to me... Shiv Baba says, "Baba is your Companion. Whenever you feel something is difficult, say with your heart, "Baba, My Baba, My Companion, come and help me", and Baba is then bound to help!" So He will help us for sure... OM SHANTI.

- EXPERIENCE -





Holistic IVF & IUI

Scientific & Spiritual Approach

GOLDEN STEPS FOR SUCCESSFUL IVF & IUI

+91 915 892 7937 / +91 982 061 6509 [youtube.com/@holisticivf](https://www.youtube.com/@holisticivf)



Activity 4.6 Letter to God / ईश्वर को पत्र

SIX IMPORTANT RELATIONS WITH GOD (मुख्य रूप से 6 सम्बन्ध)



Parents
(माता-पिता)



Guru
(गुरु)



Beloved
(साजन-सजनी)



Teacher
(टीचर)



Khuda Dost
(खुदा दोस्त)



Child
(बच्चा)

1. Establish a relationship with God (parent, sibling, child)
भगवान के साथ संबंध स्थापित करें (माता-पिता, भाई-बहन, बच्चे)
2. Share your current feelings with God
अपनी वर्तमान भावनाओं को ईश्वर के साथ साझा करें
3. Give your worries and fear to God
अपनी चिंता और भय ईश्वर को दें