अप्रेल 2019 के अनुभवयुक्त योगाभ्यास व चेकिंग चार्ट.....

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1. अमृतवेले का योग शक्तिशाली रहा?																															
2. स्वमान का दिन में बार-बार अभ्यास किया?																															
3. व्यर्थ से मुक्त सदा समर्थ स्थिति में रहे?																															
4. 10 बार अशरीरीपन की ड्रिल की?																															
5. रात्रि सोने से पूर्व आधा घंटा योग किया?																															

नोट - निम्नलिखित स्वमान को संकल्पों में बार-बार दोहराते हुए बापदादा को हर वक्त अपने साथ अनुभव करना है।

1. मैं अतिन्द्रय सुख में रहने वाली सहजयोगी आत्मा हूं।
2. मैं देह के भान से मुक्त इन्द्रप्रस्थ निवासी आत्मा हूं।
3. मैं शुद्ध संकल्प से संपन्न महीन बुद्धि वाला फरिश्ता हूं।
4. मैं अव्यक्त वतन की सैर करने वाला उड़ता पंछी हूं।
5. मैं रॉयलकुल की ऊंच स्टेज पर रहने वाली गुणमूर्त आत्मा हूं।
6. मैं सर्वशक्तियों से संपन्न मास्टर बीजरूप आत्मा हूं।
7. मैं रूहानियत की खुशबू फैलाने वाला रूहे गुलाब हूं।
8. मैं विश्व में शान्ति की किरणे फैलाने वाला शान्तिदूत हूं।
9. मैं हर पल भगवान का कम्पैनियन हूं।
10. मैं सबको सुख चैन देने वाली सुख, शान्ति संपन्न आत्मा हूं।
11. मैं दैवी स्वभाव संस्कार वाली हर्षितचित आत्मा हूं।
12. मैं निरन्तर सकाश देने वाली साक्षीद्रष्टा आत्मा हूं।
13. मैं सदा विजयी रहने वाला रूहानी योद्धा हूं।
14. मैं निरन्तर साधना में रहने वाली ज्वालास्वरूप आत्मा हूं।
15. मैं दु:खों से लिबरेट करने वाली मास्टर लिबरेटर आत्मा हूं।
16. मैं सप्रीम रूह की छत्रछाया में रहने वाला रूहानी यात्री हूं।
17. मैं रूह हर सेकेण्ड सुप्रीम रूह से कम्बाइंड हूं।
18. मैं हर समय अपनी दृष्टि में सुप्रीम रूह को समाने वाली आत्मा हूं।
19. मेरे नयनों में निरंतर फरिश्तों की, देवताओं की दुनिया समाई है।
20. मैं शुभ भावना संपन्न महादानी, वरदानी आत्मा हूं।
21. मैं विश्व को महान बनाने वाली महान आत्मा हूं।
22. मैं अज्ञान अंधकार को मिटाने वाली मास्टर ज्ञानसूर्य आत्मा हूं।
23. मैं परमात्म कर्त्तव्यों को पूरा करने के लिए अवतरित आत्मा हूं।
24. मैं मन्सा, वाचा, कर्मणा संपूर्ण समर्पण सेवाधारी हूं।
25. मैं परमधाम निवासी आत्मा, सत्तोप्रधान आत्मा हूं।
26. मैं हर परिस्थिति में संतुष्ट रहने वाली संतुष्टमणि हूं।
27. मैं सदा स्मृतिस्वरूप रहने वाली समर्थ आत्मा हूं।
28. मैं कल्प-कल्प की स्वराज्य अधिकारी विजयी आत्मा हूं।
29. मैं कोटों में कोई, कोई में भी कोई विशेष आत्मा हूं।
30. मैं ईश्वरीय वरदान बांटने वाली वरदानीमूर्त आत्मा हूं।

ओम् शान्ति