	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	31
1. अमृतवेले सर्वशक्तियों से फुलचार्ज हुए ?																															
2. मुरली एकाग्रचित हो सुनने का रस लिया?																															
3. व्यवहार में सरलता, बोल में मिठास रही?																															
4. बार-बार स्वमान का अभ्यास किया?																															
5. दिन में 8 बार अशरीरीपन की अनुभूति की?																															

चलते-फिरते प्रैक्टिस :-

मुझ परम पवित्र फरिश्ते से सारे विश्व में पवित्रता के वायब्रेशन फैल रहे हैं.... ।

विशेष अभ्यास - *मैं आत्मा देह से निकली, परमधाम में शिव बाबा के साथ कम्बाइंड होकर फुलचार्ज हुई, फिर वापस अपनी देह में, फिर ऊपर बाबा के पास, फिर वापस अपनी देह में..... यह प्रैक्टिस बार-बार करनी है।*

मार्च 2019 के लिए मनसा सेवा योगाभ्यास.....

1. मैं पूज्य पवित्र आत्मा हूं।
2. मैं परम पवित्र आत्मा हूं।
3. मैं पवित्रता का सूर्य हूं।
4. मैं सम्पूर्ण पवित्र आत्मा हूं।
5. मैं पवित्रता का लाइट माइट हाउस हूं।
6. मैं पवित्र वायब्रेशन फैलाने वाली आत्मा हूं।
7. मैं आत्मा पवित्रता का स्तंभ हूं।
8. मैं परम पवित्र फरिश्ता हूं।
9. मैं सम्पूर्ण निर्विकारी आत्मा हूं
10. मैं फरिश्ता पवित्रता का अवतार हूं।
11. मैं पवित्र किरणें फैलाने वाला फरिश्ता हूं।
12. मैं रूहानियत से संपन्न फरिश्ता हूं।
13. मैं चलती फिरती शान्ति की मूर्ति हूं।
14. मैं परमात्म प्यार में लीन आत्मा हूं।
15. मैं शुभ कामना संपन्न आत्मा हूं।
16. मैं फरिश्ता लाइट हाउस माइट हाउस हूं।
17. मैं प्रकृति को पावन बनाने वाला फरिश्ता हूं।
18. मैं प्रकाशमय कायाधारी फरिश्ता हूं।
19. मैं डबल लाइट फरिश्ता हूं।
20. मैं फरिश्ता अव्यक्त वतनवासी हूं।
21. मैं इस देह में अवतरित फरिश्ता हूं।
22. मैं फरिश्ता देह से न्यारा हूं।
23. मैं सकाशदाता फरिश्ता हूं।
24. मैं विश्वकल्याणकारी फरिश्ता हूं।
25. मैं शान्तिदाता फरिश्ता हूं।
26. मैं आत्मा सर्वशक्तियों से फुलचार्ज हूं।
27. मैं मास्टर बीजरूप आत्मा हूं।
28. मैं आत्मा मास्टर दु:खहर्ता, सुखकर्ता हूं।
29. मैं इस पुरानी देह में मेहमान आत्मा हूं।
30. मैं सदा सन्तुष्टमणि हूं।
31. मैं आत्मा मास्टर सर्वशक्तिमान हूं।

ओम् शान्ति