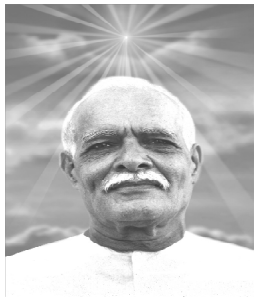
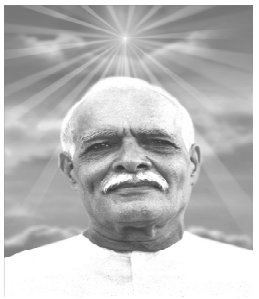
नव वर्ष जनवरी 2019 की बधाई

	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. सारा दिन अन्तरमुखी बन योगाभ्यास किया?																															
2. व्यर्थ संकल्प व बोल से मौन रहे ?																															
3. मन्सा सकाश की सेवा कितना समय की?																															
4. हर आत्मा प्रति शुभभावना-शुभकामना रही?																															
5. संकल्प, बोल व कर्म ब्रह्मा बाप समान हुए?																															



पुरुषार्थ का सुख लेने के लिए धारणायें

1. बार-बार देह से न्यारे, अशरीरी, होने की प्रैक्टिस करें।
2. सारा दिन परमात्म प्यार, परमात्म शक्तियों की छत्रछाया में रहने का अनुभव करें।
3. अंतर्मुखी रहें, व्यर्थ से मुक्त, मोबाइल, टी.वी. इंटरनेट का अनावश्यक उपयोग न करें।
4. जितना हो सके सवेरे आठ बजे तक और शाम को छह बजे के बाद अच्छी तरह योगाभ्यास करें।



गहरे अनुभव करने के लिए स्वमान

1. मैं रूह सदा सुप्रीम रूह से कम्बाइंड हूँ।
2. मैं सुप्रीम रूह की छत्रछाया में रहने वाली रूह हूँ।
3. मैं सर्वशक्तियों से संपन्न मास्टर बीजरूप आत्मा हूँ।
4. मैं अव्यक्त वतनवासी डबल लाइट फरिश्ता हूँ।
5. मैं आत्मा हर पल भगवान की कम्पैनियन हूँ।
6. मैं ईश्वरीय वरदान बांटने वाली वरदानी मूर्त आत्मा हूँ।
7. मैं भगवान के प्यार में समाई हुई भगवान की सजनी हूँ।
8. मैं दिलाराम के दिल में निवास करने वाली आत्मा हूँ।
9. मैं दिलाराम का सखा, सखी हूँ।
10. मैं दिलाराम को अपने दिल में समाकर रखने वाली आत्मा हूँ।
11. मैं दिल का मिलन मनाने वाली दिलतख्तनशीन आत्मा हूं।
12. मैं निरन्तर खुशदिल, खुशनसीब आत्मा हूँ।
13. मैं खुशी के झूले में झूलने वाली आत्मा हूँ।
14. मैं बाप के सम्मुख रहने वाली आत्मा हूँ।
15. मैं बाप से निरन्तर दृष्टि लेने वाली आत्मा हूँ।
16. बापदादा का वरदानी हाथ मेरे सिर के ऊपर है।
17. बापदादा मुझे नजरों से निहाल कर रहे हैं।
18. बापदादा सर्वशक्तियों से मुझे फुल चार्ज कर रहे हैं।
19. बापदादा सूक्ष्मवतन में मेरा श्रृंगार कर रहें हैं।
20. बापदादा मुझ फरिश्ते द्वारा विश्व को सकाश दे रहे हैं।
21. बापदादा मेरे साथ विश्व परिक्रमा कर रहे हैं।
22. शिव बाबा मुझ आत्मा को अपने साथ परमधाम ले जा रहे हैं।
23. बाबा मुझे ब्रह्माण्ड की सैर करा रहे हैं।
24. मैं आत्मा शान्तिधाम में बाबा के साथ कम्बाइंड हूँ।
25. मैं अतिन्द्रिय सुख में रहने वाली सहजयोगी आत्मा हूँ।
26. मैं लाइट माइट हाउस आत्मा विश्व को सकाश दे रही हूँ।
27. मैं आत्मा बाप समान दु:खहर्ता, सुखकर्ता हूँ।
28. मैं आत्मा बाप समान विश्व कल्याणकारी हूँ।
29. मैं साक्षी होकर सकाश देने वाली समर्थ आत्मा हूँ।
30. मैं संसार की सबसे अधिक भाग्यवान आत्मा हूँ।
31. मैं अज्ञान अंधकार मिटाने वाली मास्टर ज्ञानसूर्य आत्मा हूँ।

ओम् शान्ति