

	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. सारे दिन में 8 बार अशरीरीपन की ड्रिल की?																														
3. व्यर्थ से मुक्त समर्थ स्थिति में ?																														
4. कर्म करते डबल लाइट स्थिति में रहे?																														
5. रात्रि सोने से पूर्व आधा घंटा योग किया?																														



**विशेष अटेन्शन -1. जितना हो सके अंतर्मुखता की गुफा में रहें, व्यर्थ से मुक्त रहें।**

2. मोबाइल, टी.वी. इंटरनेट का अनावश्यक उपयोग न करें।
3. भोजन की एक-एक गिट्टी बाबा की याद में स्वीकार करें।
4. बार-बार देह से न्यारे, अशरीरीपन की प्रैक्टिस करें।



नवम्बर 2018 के स्वमानयुक्त अभ्यास

1. मैं आत्मा निरन्तर जागती ज्योति हूं।
2. मैं सदा परमात्म छत्रछाया में रहने वाली आत्मा हूं।
3. मैं ईश्वरीय खजानों से संपन्न आत्मा हूं।
4. मैं राजऋषि, तपस्वीमूर्त आत्मा हूं।
5. मैं स्वराज्य अधिकारी शक्तिशाली आत्मा हूं।
6. मैं विघ्नपूफ, विघ्नविनाशक आत्मा हूं।
7. मैं योग का प्रकाश फैलाने वाली आत्मा हूं।
8. मैं आत्मा शिवबाबा के साथ कम्बाइंड हूं।
9. मैं प्रकृति को पवित्र वायब्रेशन देने वाली आत्मा हूं।
10. मैं विश्व को परमात्म शक्तियों का सकाश दे रही हूं।

11. मैं आत्मा सदा सन्तुष्ट रहने वाली श्रेष्ठ आत्मा हूं।
12. मैं सदा वरदानी, महादानी आत्मा हूं।
13. मैं सर्व शक्तियों से समर्थ आत्मा हूं।
14. मैं विश्वकल्याणकारी आत्मा हूं।
15. मैं परम सौभाग्यशाली आत्मा हूं।
16. मैं सदा प्रसन्न रहने व सबको प्रसन्न करने वाली आत्मा हूं।
17. मैं दिलाराम के दिल में रहने वाली आत्मा हूं।
18. मैं मास्टर बीजरूप आत्मा हूं।
19. मैं देव कुल की महान आत्मा हूं।
20. मैं अमूल्य विजयी रतन हूं।

21. मैं लाइट हाउस माइट हाउस आत्मा आत्मा हूं।
22. मैं मर्यादा पुरुषोत्तम आत्मा हूं।
23. मैं परम पवित्र आत्मा हूं।
24. मैं पदमापदम भाग्यवान आत्मा हूं।
25. मैं इस देह में मेहमान आत्मा हूं।
26. मैं वेहद की वैरागी सो रमणीक आत्मा हूं।
27. मैं सदा खुशनसीब आत्मा हूं।
28. मैं संपूर्ण निर्विकारी आत्मा हूं।
29. मैं अव्यक्त फरिश्ता हूं।
30. मैं मास्टर ज्ञानसूर्य आत्मा हूं।

ओम् शान्ति