	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 का योग शक्तिशाली रहा ?																															
2. व्यर्थ से सदा मुक्त समर्थ स्थिति में रहे ?																															
3. कम से कम 5 बार अशरीरीपन का अभ्यास किया ?																															
4. कर्म करते हुए स्वभाव सरल रहा ?																															
5. रात्रि सोने से पूर्व आधा घंटा योग किया ?																															

शिवभगवानुवाच :– *अशरीरीपन का अनुभव करते चलो। मन्सा सेवा बढ़ाते चलो। समय आगे बहुत नाजुक आने वाला है, ऐसे टाइम पर अगर अभ्यास नहीं होगा तो सक्सेस नहीं हो सकेंगे। इसलिए बीच-बीच में 2 मिनट, 1 मिनट, पांच मिनट अशरीरी बनने का अभ्यास अपने दिनचर्या प्रमाण अवश्य करते चलो। ऐसा समय आयेगा तो यह प्रैक्टिस बहुत-बहुत आवश्यक लगेगी। ... अव्यक्त मुरलियों से*

ट्रॉफिक कन्ट्रोल पर :- मुझ परम पवित्र आत्मा से सारे विश्व में पवित्रता के वायब्रेशन फैल रहे हैं....।

दिसम्बर 2019 के स्वमान–अभ्यास

1. मैं शक्तिशाली स्वराज्य अधिकारी आत्मा हूं।
2. मैं आत्मा पुरानी दुनिया में मेहमान हूं।
3. मैं आत्मा देह से बिल्कुल न्यारी हूं।
4. मैं आत्मा बेहद की वैरागी हूं।
5. मैं सर्व आकर्षणों से मुक्त आत्मा हूं।
6. मैं कल्प-कल्प की विजयी रतन हूं।
7. मैं विघनविनाशक आत्मा हूं।
8. मैं मास्टर दुःखहर्ता सुखकर्ता हूं।
9. मैं विश्वकल्याणकारी आत्मा हूं।
10. मैं आत्मा लाइट हाउस माइट हाउस हूं।
11. मैं आत्मा मास्टर बीजरूप हूं।
12. मैं आत्मा मास्टर सर्वशक्तिमान हूं।
13. मैं आत्मा मास्टर ज्ञान सूर्य हूं।
14. मैं परम पवित्र आत्मा हूं।
15. मैं परमधाम निवासी सर्वश्रेष्ठ आत्मा हूं।
16. मैं आत्मा महाज्योति शिव बाबा के साथ कम्बाइंड हूं।
17. मैं आत्मा सर्वशक्तियों की लाईट से फुलचार्ज हूं।
18. मैं आत्मा मन-बुद्धि-संस्कार की मालिक हूं।
19. मैं सदा सन्तुष्ट रहने वाली सन्तुष्टमणि हूं।
20. मैं सर्व शक्तियों से संपन्न विशेष आत्मा हूं।
21. मैं संपूर्ण निर्विकारी आत्मा हूं।
22. मैं देव कुल की महान आत्मा हूं।
23. मैं सर्व आत्माओं को शान्ति से भरपूर करने वाली हूं।
24. मैं वृत्ति से वायुमण्डल को पावरफुल बनाने वाली आत्मा हूं।
25. मैं पूर्वज व पूज्य आत्मा हूं।
26. मैं आधारमूर्त, उद्धारमूर्त आत्मा हूं।
27. मैं निरंतर सकाशदाता अव्यक्त फरिश्ता हूं।
28. मैं परम पवित्र फरिश्ता हूं।
29. मैं विश्व परिक्रमाधारी फरिश्ता हूं।
30.मैं भगवान की साथी व साक्षीद्रष्टा आत्मा हूं
31. मैं नष्टोमोहा स्मृतिस्वरूप आत्मा हूं।

ओम् शान्ति