

	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 से रात्रि तक कितना समय योग किया?																															
2. व्यर्थ से मुक्त सदा समर्थ रहे?																															
3. 5 तत्वों, सर्व आत्माओं को बार-बार सकाश दिया?																															
4. दिन में बार-बार अशरीरी बनने का अभ्यास किया?																															
5. रात्रि सोने से पूर्व आधा घंटा योग किया?																															



मनसा सेवा के लिए विशेष अभ्यास :-



मुझ परम पवित्र फरिश्ते से सारे विश्व में पवित्रता के वायब्रेशन फैल रहे हैं....।
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 अभ्यास बार-बार करना है।

विशेष ध्यान रखने योग्य बिन्दू :-

1. इंटरनेट, मोबाइल, टेलिविजन आदि संसाधनों का अनावश्यक रूप से उपयोग नहीं करना।
2. परचिन्तन, परदर्शन, परनिन्दा से किनारा।
3. मुरली के एक प्वाइंट पर मनन-चिन्तन करना।
4. भोजन बाबा की याद में स्वीकार करना।

दिसम्बर 2022 में स्वमान स्वरूप से स्वस्थिति को शक्तिशाली बनाने के लिए योगाभ्यास

- 01 से 05 दिसम्बर :- मैं सर्वशक्तियों से संपन्न स्वराज्याधिकारी शक्तिशाली आत्मा हूँ।
06 से 10 दिसम्बर :- मैं बाप समान विश्वकल्याणकारी आत्मा हूँ।
11 से 15 दिसम्बर :- मैं पवित्रता के सागर की सन्तान परम पवित्र आत्मा हूँ।
16 से 20 दिसम्बर :- मैं परमधाम में सर्वशक्तिमान बाप के साथ कम्बाइंड आत्मा हूँ।
21 से 25 दिसम्बर :- मैं फरिश्ता लाइट हाउस-माइट हाउस हूँ।
26 से 31 दिसम्बर:- मैं मास्टर ज्ञानसूर्य आत्मा हूँ।