

	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. अमृतवले शक्तिशाली योग रहा?																															
2. कर्मेन्द्रियों ने धोखा तो नहीं दिया?																															
3. देही-अभिमानि स्थिति में रहने का अभ्यास किया?																															
4. विश्व में पवित्रता के वायब्रेशन फैलाने की सेवा की?																															
5. रात्रि सोने से पूर्व आधा घंटा योग किया?																															

**चलते-फिरते विशेष अभ्यास :-**

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

1 से 5 तक - मैं स्वराज्य अधिकारी शक्तिशाली आत्मा हूँ।

6 से 10 तक - मैं परमधाम निवासी परम पवित्र आत्मा हूँ।

11 से 15 तक - मैं शिव पिता से कम्बाइंड मास्टर बीजरूप आत्मा हूँ।

16 से 20 तक - मैं शरीर को चलाने वाली सम्पूर्ण निर्विकारी आत्मा हूँ।

21 से 25 तक - मैं इस पुरानी दुनिया में मेहमान, महान आत्मा हूँ।

26 से 28 तक - मैं लाइट हाउस, माइट हाउस आत्मा हूँ।

**योग के समय रोजाना के महत्वपूर्ण कर्तव्य**

1. स्वयं को सर्वशक्तियों से फुलचार्ज करना है।
2. बाबा से कम्बाइंड होकर स्वयं के विकर्मों को भस्म करना है।
3. पवित्रता के शक्तिशाली वायब्रेशन देने की सेवा करनी है।
4. रोगी, दुःखी, अशांत, आत्माओं को शक्तियों का सकाश देना,
5. प्रकृति के पांचों तत्वों को पावन बनाने की सकाश देना।
6. भक्त आत्माओं को अपने ईष्टदेव का अनुभव कराना।
7. उन आत्माओं से क्षमा मांगना जिनको हमने दुःख दिया है।
8. उन आत्माओं को माफ करना जिन्होंने हमें दुःख दिया है।
9. उन आत्माओं को धन्यवाद देना है जिन्होंने हमें सहयोग दिया है।
10. सर्व आत्माओं के विकारों को भस्म करने को ज्वालारूप सकाश देना।