	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. व्यर्थ से सदा मुक्त समर्थ स्थिति में रहे?																															
3. दिन में बार-बार अशरीरीपन का अनुभव किया?																															
4. कर्म करते कर्मयोगी स्थिति रही?																															
5. रात्रि सोने से पूर्व बाबा को चार्ट दिया किया?																															

निरन्तर योगयुक्त स्थिति के लिए अभ्यास

बार-बार अशरीरी बनने की प्रैक्टिस करें, आत्मिक स्थिति में स्थित रहें, आत्मिक दृष्टि से देखने की आदत डालें, देह में रहते विदेही स्थिति में रहें, बापदादा के वरदानी हाथों को अपने सिर पर घुमाने की अनुभूति में रहें, दु:खी-अशान्त-रोगी-भटकती-तड़फती आत्माओं को सकाश दें, पवित्रता के वायब्रेशन फैलाकर वायुमण्डल को शक्तिशाली बनाने में बिजी रहें।

जून 2022 के अनुभवयुक्त योगाभ्यास

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 दु:खहर्ता 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 नष्टोमोहा स्मृतिस्वरूप 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