	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?																															

नवम्बर 2024 के स्वमान व अभ्यास

तीव्र पुरुषार्थ की उड़ान के लिए विशेष अटेन्शन

1. *जितना हो सके मौन, अंतर्मुखी रहें, व्यर्थ से मुक्त रहें।*

2. जब भी थोड़ा सा समय मिले तो मनसा सेवा में स्वयं को व्यस्त रखें।

3. *बार-बार अशरीरी, देह से न्यारे होने की प्रैक्टिस करें।*

4. *ज्ञान के मनन, चिन्तन को बढ़ाते जाना है.....।*

1. मैं आत्मा परमात्म ज्ञान का स्वरूप हूं।
2. मैं स्वराज्याधिकारी शक्तिशाली आत्मा हूं।
3. मैं ज्ञान धन से संपन्न आत्मा हूं।
4. मैं राजऋषि, तपस्वी आत्मा हूं।
5. मैं डबल लाईट कर्मयोगी आत्मा हूं।
6. मैं विघ्नविनाशक आत्मा हूं।
7. मैं योगप्रकाश फैलाने वाली आत्मा हूं।
8. मैं आत्मा शिवबाबा के साथ कम्बाइंड हूं।
9. मैं प्रकृतिजीत, कर्मेन्द्रियजीत आत्मा हूं।
10. मैं आत्मा सर्व आत्माओं की पूर्वज हूं।

11. मैं आत्मा सफलता का सितारा हूं।
12. मैं सदा वरदानी, महादानी आत्मा हूं।
13. मैं सर्व शक्तियों से संपन्न आत्मा हूं।
14. मैं बाप समान विश्वकल्याणकारी आत्मा हूं।
15. मैं आत्मा निरंतर परमात्म याद की छत्रछाया में हूं।
16. मैं परम पवित्रआत्मा हूं।
17. मैं परमात्म दिलतख्तनशीन आत्मा हूं।
18. मैं मास्टर बीजरूप आत्मा हूं।
19. मैं देव कुल की महान आत्मा हूं।
20. मैं अमूल्य विजयी रतन हूं।

21. मैं सदा सन्तुष्ट रहने वाली आत्मा हूं।
22. मैं मर्यादा पुरुषोत्तम आत्मा हूं।
23. मैं सदा खुशनसीब आत्मा हूं।
24. मैं परमधाम निवासी श्रेष्ठ आत्मा हूं।
25. मैं आत्मा इस देह में अवतरित मेहमान हूं।
26. मैं लाइट हाउस माइट हाउस आत्मा हूं।
27. मैं ईश्वरीय खजानों से संपन्न आत्मा हूं।
28. मैं संपूर्ण निर्विकारी आत्मा हूं।
29. मैं अव्यक्तवतनवासी फरिश्ता हूं।
30. मैं मास्टर ज्ञानसूर्य आत्मा हूं।

ओम् शान्ति