

	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. गुण के स्वमान में स्थित रहे?																														
3. गुण का चिन्तन कर लिखा?																														
4. कर्म करते हुए गुणवान होकर रहे ?																														
5. रात्रि सोने से पूर्व आधा घंटा योग किया?																														

नोट - इस बार हम दिव्यगुणों के स्वमान में रहकर रोजाना एक गुण पर गहराई से चिन्तन कर कम से कम 15 लाईनें लिखेंगे। 36 दिव्यगुणों को स्वमान की लिस्ट में शामिल किया गया है। बार-बार अशरीरी बनने का अभ्यास हम निरन्तर बनाएं रखेंगे।

- 1 मैं अथक सेवाधारी हूँ।
- 2 मैं अनुशासनप्रिय आत्मा हूँ।
- 3 मैं अन्तर्मुखी आत्मा हूँ।
- 4 मैं आज्ञाकारी आत्मा हूँ।
- 5 मैं आत्मविश्वासी आत्मा हूँ।
- 6 मैं ईमानदार आत्मा हूँ।
- 7 मैं उदारचित्त आत्मा हूँ।
- 8 मैं आत्मा गम्भीरता की मूर्ति हूँ।
- 9 मैं गुणग्राहक आत्मा हूँ।
- 10 मैं दृढ़तावादी आत्मा हूँ।
- 11 मैं दूरदर्शी त्रिकालदर्शी आत्मा हूँ।
- 12 मैं धैर्यवान आत्मा हूँ।
- 13 मैं नम्रता की मूर्ति हूँ।
- 14 मैं देह, दुनिया... से न्यारी आत्मा हूँ।
- 15 मैं निर्भयी आत्मा हूँ।

- 16 मैं निश्चिन्त आत्मा हूँ।
- 17 मैं निरहकारी आत्मा हूँ।
- 18 मैं नियमित, परोपकारी आत्मा हूँ।
- 19 मैं पवित्रता की देवी हूँ।
- 20 मैं मधुर व्यवहारयुक्त आत्मा हूँ।
- 21 मैं यर्थाथ कर्मयोगी हूँ।
- 22 मैं रहमदिल आत्मा हूँ।
- 23 मैं स्फूर्तिवान, सरल आत्मा हूँ।
- 24 मैं स्वच्छ, सहयोगी आत्मा हूँ।
- 25 मैं सादगी व साहस संपन्न आत्मा हूँ।
26. मैं हर परिस्थिति में सन्तुष्ट आत्मा हूँ।
27. मैं सहनशीलता का देवता हूँ।
- 28 शालीनता व शुभ भावनायुक्त आत्मा हूँ।
- 29 मैं श्रेष्ठ व हल्कापनयुक्त आत्मा हूँ।
- 30 मैं सदैव हर्षितमुख आत्मा हूँ।

36 दिव्यगुण

- | | | |
|---------------|---------------|----------------|
| 1 अथक | 13 नम्रता | 25 सरलता |
| 2 अनुशासन | 14 न्यारापन | 26 सहयोग |
| 3 अन्तर्मुखता | 15 निर्भयता | 27 स्वच्छता |
| 4 आज्ञाकारी | 16 निश्चिन्ता | 28 सादगी |
| 5 आत्मविश्वास | 17 निरहकारिता | 29 साहस |
| 6 ईमानदारी | 18 नियमितता | 30 सन्तुष्टता |
| 7 उदारता | 19 परोपकार | 31 सहनशीलता |
| 8 गम्भीरता | 20 पवित्रता | 32 शालीनता |
| 9 गुणग्राहकता | 21 मधुरता | 33 शुभ भावना |
| 10 दृढ़ता | 22 यर्थाथता | 34 श्रेष्ठता |
| 11 दूरदर्शिता | 23 रहमदिल | 35 हल्कापन |
| 12 धैर्यता | 24 स्फूर्ति | 36 हर्षितमुखता |

ओम् शान्ति