

	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 चार घंटा योग रहा?																															
2. व्यर्थ से मुक्त समर्थ स्थिति में रहे?																															
3. हर परिस्थिति में सन्तुष्ट, बेफिकर रहे?																															
4. कर्म करते हुए डबल लाइट रहे ?																															
5. दिन में 8 बार 5 स्वरूपों की ड्रिल की?																															

विशेष :- बापदादा ने इस सीजन में विशेष मन्सा सेवा के लिए अटेन्शन दिलाया है इसलिए सारे दिन में कम से कम चार घंटा अच्छा योग करते हुए बार-बार मन्सा सेवा में अपने मन, बुद्धि को बिजी रखना है। स्वयं को बाप के साथ कम्बाइंड समझकर संसार की दुःखी, अशांत, रोगी, तड़फती, भटकती आत्माओं को, प्रकृति के पांचों तत्वों को पवित्रता की सकाश देनी है।

मई 2014 के सकाश देने के योगाभ्यास.....

1. मैं परम पवित्र फरिश्ता हूँ।
2. मैं मास्टर ज्ञानसूर्य आत्मा हूँ।
3. मैं मास्टर सर्वशक्तिमान आत्मा हूँ।
4. मैं मास्टर बीजरूप आत्मा हूँ।
5. मैं आत्मा लाइट हाउस हूँ।
6. मैं आत्मा माइट हाउस हूँ।
7. मैं आत्मा मास्टर दुःखहर्ता सुखकर्ता हूँ।
8. मैं आत्मा डबल लाइट फरिश्ता हूँ।
9. मैं परमात्म शक्तियों से संपन्न आत्मा हूँ।
10. मैं बाप समान विश्वकल्याणी आत्मा हूँ।

11. मैं स्वराज्य अधिकारी आत्मा हूँ।
12. मैं पूर्वज आत्मा हूँ।
13. मैं पूजनीय आत्मा हूँ।
14. मैं सृष्टि की आधारमूर्त आत्मा हूँ।
15. मैं अनेक बार की विजयी रतन आत्मा हूँ।
16. मैं विघ्नविनाशक आत्मा हूँ।
17. मैं बाप समान न्यारी प्यारी आत्मा हूँ।
18. मैं हृद के आकर्षणों से मुक्त आत्मा हूँ।
19. मैं वरदानीमूर्त आत्मा हूँ।
20. मैं मायाजीत, प्रकृतिजीत आत्मा हूँ।
21. मैं संपूर्ण निर्विकारी आत्मा हूँ।

22. मैं मास्टर सुखदाता आत्मा हूँ।
23. मैं आत्मा सारे जहान की नूर हूँ।
24. मैं पदमापदम भाग्यशाली आत्मा हूँ।
25. मैं पवित्र वायब्रेशन फैलाने वाली आत्मा हूँ।
26. मैं भगवान की साथी आत्मा हूँ।
27. मैं सबका संताप हरने वाली शिवशक्ति हूँ।
28. मैं सकाश देने वाली समर्थ आत्मा हूँ।
29. मैं परमधाम निवासी श्रेष्ठ आत्मा हूँ।
30. मैं सदा सन्तुष्टमणि हूँ।
31. मैं मास्टर विश्वरक्षक आत्मा हूँ।

ओम् शान्ति