	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 से रात्रि तक कितना समय योग किया?																															
2. व्यर्थ से मुक्त सदा समर्थ रहे?																															
3. 5 तत्वों, सर्व आत्माओं को बार-बार सकाश दिया?																															
4. सारे दिन में बार-बार अशरीरी बनने का अभ्यास किया?																															
5. रात्रि सोने से पूर्व आधा घंटा योग किया?																															

चार्ट जून 2026

मनसा सेवा विशेष अभ्यास :-

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

मैं आत्मा देह से निकली, परमधाम में शिव बाबा के साथ कम्बाइंड होकर फुलचार्ज हुई, फिर वापस अपनी देह में,
फिर ऊपर बाबा के पास, फिर वापस अपनी देह में..... यह अभ्यास बार-बार करना है।

1. मैं स्वराज्य अधिकारी शक्तिशाली आत्मा हूँ।
2. मैं संपूण पवित्र आत्मा हूँ।
3. मैं आत्मा देही, विदेही, अशरीरी हूँ।
4. मैं आत्मा समर्थ सम्राट हूँ।
5. मैं लाइट हाउस, माइट हाउस हूँ।
6. मैं आत्मा मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ।
7. मैं आत्मा मास्टर ज्ञानसूर्य हूँ।
8. मैं आत्मा विश्वकल्याणकारी हूँ।
9. मैं आत्मा मास्टर भाग्यविधाता हूँ।
10. मैं आत्मा अखंड तपस्वी हूँ।
11. मैं आत्मा मास्टर पतित पावन हूँ।
12. मैं वरदानी मूर्त आत्मा हूँ।
13. मैं निरन्तर सहजयोगी आत्मा हूँ।
14. मैं आत्मा इच्छा मात्रम अविद्या हूँ।
15. मैं बाबा की दिलतख्तनशीन आत्मा हूँ।
16. मैं आत्मा मास्टर बीजरूप हूँ।
17. मैं आत्मा मास्टर नॉलेजफुल हूँ।
18. मैं आत्मा मर्यादा पुरुषोत्तम हूँ।
19. मैं आत्मा विघ्न विनाशक हूँ।
20. मैं आत्मा बेफिकर बादशाह हूँ।
21. मैं नष्टोमोहा स्मृतिस्वरूप आत्मा हूँ।
22. मैं आत्मा दिव्यदर्शनीयमूर्त हूँ।
23. मैं आत्मा बाप समान परम पवित्र हूँ।
24. मैं आत्मा सदा सन्तुष्टमणि हूँ।
25. मैं आत्मा साक्षीद्रष्टा हूँ।
26. मैं आत्मा पूर्वज हूँ।
27. मैं आत्मा अकालतख्तनशीन हूँ।
28. मैं आत्मा मास्टर दुःखहर्ता, सुखकर्ता हूँ।
29. मैं आत्मा शान्ति का कुंड हूँ।
30. मैं आत्मा कर्मयोगी फरिश्ता हूँ।

ओम शांति