

	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. अव्यक्त स्थिति का अनुभव किया ?																															
3. निराकारी स्थिति की प्रैक्टिस की ?																															
4. कर्म करते डबल लाईट स्थिति रही ?																															
5. रात्रि सोने से पूर्व आधा घंटा योग किया ?																															

अभ्यास :- बार-बार आकारी व निराकारी, अशरीरी बनने की प्रैक्टिस करें।

आत्मिक स्थिति में स्थित रहने की, आत्मिक दृष्टि से देखने की, देह से न्यारे रहने की ज्यादा से ज्यादा प्रैक्टिस करनी है।

वायुमण्डल को अव्यक्त और शक्तिशाली बनाने में पूरा-पूरा अटेन्शन रखना है।

योगाभ्यास चार्ट नवम्बर 2026

1 से 5 नवम्बर :- मैं परमधाम निवासी मास्टर बीजरूप आत्मा हूं।

6 से 10 नवम्बर :- मैं सूक्ष्म वतनवासी अव्यक्त फरिश्ता हूं।

11 से 15 नवम्बर :- मैं मास्टर दुःख हर्ता, सुख कर्ता आत्मा हूं।

16 से 20 नवम्बर :- मैं सर्वशक्तियों से संपन्न लाइट हाउस-माइट हाउस हूं।

21 से 25 नवम्बर :- मैं स्वराज्य अधिकारी शक्तिशाली आत्मा हूं।

26 से 30 नवम्बर :- मैं बाप समान विश्वकल्याणकारी आत्मा हूं।

विशेष ध्यान रखने योग्य बिन्दू :-

1. सोशल मीडिया, रील्स, शॉट्स, इंटरनेट, मोबाइल, टीवी के अनावश्यक प्रयोग से बचें।
2. परचिन्तन, परदर्शन, परनिन्दा से किनारा।
3. मुरली के एक प्वाइंट पर मनन-चिन्तन करना।