

	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 अशरीरपन की ड्रिल की ?																														
3. व्यर्थ से मुक्त समर्थ स्थिति में रहे ?																														
4. कर्म करते डबल लाइट स्थिति में रहे ?																														
5. रात्रि सोने से पूर्व आधा घंटा योग किया ?																														

सितम्बर 2026

योगाभ्यास का चार्ट



विशेष अटेन्शन

1. जितना हो सके अंतर्मुखता की गुफा में रहें। व्यर्थ से मुक्त रहें।
2. मोबाइल, टीवी का अनावश्यक उपयोग न करें।
3. बार-बार देह से न्यारे अशरीरीपन की प्रैक्टिस जारी रखें।



सकाश देने के योगाभ्यास

01. मैं आत्मा पवित्रता का लाइट हाउस हूं।
02. मैं आत्मा संपूर्ण निर्विकारी हूं।
03. मैं आत्मा दिव्यदर्शनीयमूर्त हूं।
04. मैं सदा निश्चिन्त आत्मा हूं।
05. मैं आत्मा साक्षीद्रष्टा हूं।
06. मैं आत्मा बेफिकर बादशाह हूं।
07. मैं आत्मा बेहद की वैरागी हूं।
08. मैं आत्मा मास्टर नालेजफुल हूं।
09. मैं आत्मा मास्टर बीजरूप हूं।
10. मैं आत्मा मर्यादा पुरुषोत्तम हूं।

11. मैं आत्मा सदा निर्बन्धन हूं।
12. मैं आत्मा सदा स्वतन्त्र हूं।
13. मैं आत्मा विघ्नविनाशक हूं।
14. मैं आत्मा सदा सन्तुष्ट योगी हूं।
15. मैं आत्मा शीतल योगी हूं।
16. मैं आत्मा सरलचित्त योगी हूं।
17. मैं आत्मा मस्तयोगी हूं।
18. मैं आत्मा अखण्ड साधक हूं।
19. मैं आत्मा सहनशीलता का देवता हूं।
20. मैं आत्मा शान्तिदेवा, सुखदेवा हूं।
21. मैं महान आत्मा हूं।

22. मैं पुण्य आत्मा हूं।
23. मैं श्रेष्ठ आत्मा हूं।
24. मैं आत्मा आधारमूर्त, उद्धारमूर्त हूं।
25. मैं आत्मा महावीर हूं।
26. मैं आत्मा मास्टर मुक्तिजीवनमुक्ति दाता हूं।
27. मैं आत्मा सफलतामूर्त, सिद्धिस्वरूप हूं।
28. मैं आत्मा नष्टेमोहा स्मृतिलब्धा हूं।
29. मैं आत्मा विश्वपरिवर्तक हूं।
30. मैं आत्मा मास्टर प्रेम का सागर हूं।

ओम शान्ति