

प्यारे बापदादा ने स्वमान के अनुभवी स्वरूप बन अनुभव की अथॉरिटी बनने का होमवर्क दिया है। बापदादा द्वारा समय प्रति समय भिन्न-भिन्न स्वमान तो अनेकों मिले हैं, उनमें से प्रति दिन एक स्वमान का अभ्यास करने अर्थ यहाँ 365 स्वमान लिखे जा रहे हैं, हर एक इस माला को घुमाते हुए स्वयं को अनुभवीमूर्त बनाने का पुरुषार्थ करें।

स्वमानों की लिस्ट

1. मैं मस्तक मणि हूँ।
2. मैं बापदादा के नयनों में बसने वाली नूरे रत्न आत्मा हूँ।
3. मैं दिव्य शक्तियों से भरपूर मास्टर ज्ञान सूर्य हूँ।
4. मैं माया पर विजय प्राप्त करने वाली महावीर आत्मा हूँ।
5. मैं अचल, अडोल, अंगद हूँ।
6. मैं मायाजीत, विजयी रत्न हूँ।
7. मैं प्रकृतिजीत, प्रकृतिपति हूँ।
8. मैं नष्टोमोहा स्मृति स्वरूप हूँ।
9. मैं न्यारा और प्यारा चमकता हुआ तारा हूँ।
10. मैं महादानी, गुणदानी आत्मा हूँ।
11. मैं गायन और पूजन योग्य आत्मा हूँ।
12. मैं विश्व शो केस का शो पीस हूँ।
13. मैं आधारमूर्त और उद्धारमूर्त, उदाहरणमूर्त हूँ।
14. मैं आज्ञाकारी, वफादार और फरमानबरदार हूँ।
15. मैं राजयुक्त, योगयुक्त और युक्तियुक्त हूँ।
16. मैं निराकारी, निरंकारी और निर्विकारी हूँ।
17. मैं संगमयुगी ब्राह्मण सो फरिश्ता सो देवता हूँ।
18. मैं ज्ञान-गुण-शक्तियों की अनुभवी स्वरूप आत्मा हूँ।
19. मैं एकाग्रता की शक्ति सम्पन्न आत्मा हूँ।
20. मैं शान्ति की किरणें फैलाने वाला दिव्य सितारा हूँ।
21. मैं अल्लाह अवलदीन का चिराग हूँ।
22. मैं वर्तमान चक्रधारी सो भविष्य छत्रधारी हूँ।
23. मैं स्वदर्शन चक्रधारी हूँ।
24. मैं मरजीवा जन्मधारी ब्राह्मण हूँ।
25. मैं दयाभाव और कृपादृष्टि रखने वाला मास्टर दयालु-कृपालु हूँ।
26. मैं अलौकिक फरिश्ता हूँ।
27. मैं आनन्द का मान सरोवर हूँ।
28. मैं रमणीकता और गम्भीरता के बैलेंस वाली आत्मा हूँ।
29. मैं तपस्या के रस में लीन तपस्वीमूर्त हूँ।
30. मैं मास्टर दाता हूँ।
31. मैं मास्टर विधाता हूँ।
32. मैं नवजीवन दाता मास्टर भाग्यविधाता हूँ।
33. मैं इच्छा मात्रम् अविद्या वाली राजयोगी आत्मा हूँ।
34. मैं सर्वशक्तियों से सम्पन्न आत्मा हूँ।
35. मैं मास्टर शान्ति दाता और शक्ति दाता हूँ।
36. मैं मास्टर विश्व रक्षक रूहानी सेनानी हूँ।
37. मैं हिम्मतवान, धैर्यवान और महान आत्मा हूँ।
38. मैं बालक सो मालिक आत्मा हूँ।
39. मैं मालिक सो बालक हूँ।
40. मैं निमित्त और निर्माणचित्त हूँ।
41. मैं सकाशदाता हूँ।
42. मैं ट्रस्टी हूँ।
43. मैं एकनामी और एकानामी करने वाली हूँ।
44. मैं सदाचारी और श्रेष्ठ व्यवहारी हूँ।
45. मैं जीरो आत्मा हीरो पार्टधारी हूँ।
46. मैं लाइट हूँ, माइट हूँ।
47. मैं रूलर हूँ, कन्ट्रोलर हूँ।
48. मैं सैम्पल और एक्जाम्पल हूँ।
49. मैं एवररेडी हूँ।
50. मैं साफ, स्वच्छ आत्मा हूँ।
51. मैं मर्सीफुल, रहमदिल आत्मा हूँ।
52. मैं महादानी और वरदानी मूर्त हूँ।
53. मैं लवफुल और लॉफुल हूँ।
54. मैं केयरफुल और चियरफुल हूँ।
55. मैं कर्मन्द्रियों का राजा स्वराज्य अधिकारी हूँ।
56. मैं व्यर्थ को भस्म करने वाला ज्वालामुखी हूँ।
57. मैं ज्ञान ज्ञानेश्वर/ज्ञानेश्वरी हूँ।
58. मैं समर्थ शक्तिशाली आत्मा हूँ।
59. मैं गोपी वल्लभ की गोपी हूँ। मैं गोपी वल्लभ की गोपिका हूँ।
60. मैं उदारचित आत्मा हूँ।
61. मैं नज़र से निहाल करने वाला परमात्म नयनों का नूर हूँ।
62. मैं बेगमपुर का बेफ्रिक बादशाह हूँ।
63. मैं शिव शक्ति कम्बाइण्ड हूँ।
64. मैं अष्ट भुजाधारी हूँ।
65. मैं विश्व परिवर्तक हूँ।
66. मैं विश्व सेवक हूँ।
67. मैं विश्व कल्याणकारी हूँ।
68. मैं श्रेष्ठ स्वमानधारी हूँ।
69. मैं सर्व प्राप्तियों से सम्पन्न तृप्त आत्मा हूँ।
70. मैं स्वतंत्र आत्मा हूँ।
71. मैं विघ्न-विनाशक निर्विघ्न हूँ।
72. मैं विकर्माजीत आत्मा हूँ।
73. मैं निन्द्राजीत आत्मा हूँ।
74. मैं असुर संघारनी हूँ।
75. मैं बाबा का राइट हैण्ड हूँ।
76. मैं लाइट की ताजधारी पवित्र आत्मा हूँ।
77. मैं जिम्मेवारी का ताज धारण करने वाली ताजधारी आत्मा हूँ।
78. मैं मास्टर पारसनाथ हूँ।
79. मैं मास्टर रत्नाकर हूँ।
80. मैं मास्टर भोलानाथ हूँ।

81. मैं मास्टर लिबरेटर हूँ।
82. मैं मास्टर सतगुरु हूँ।
83. मैं मास्टर नॉलेजफुल हूँ।
84. मैं मास्टर सहारेदाता हूँ।
85. मैं ईश्वरीय प्रेम में मगन प्रेम स्वरूप आत्मा हूँ।
86. मैं शिव वंशी हूँ।
87. मैं दिव्य चैतन्य मूर्ति हूँ।
88. मैं मधुरता की मूर्ति हूँ।
89. मैं एक की लगन में मगन लवलीन आत्मा हूँ।
90. मैं मास्टर रचयिता हूँ।
91. मैं मास्टर त्रिकालदर्शी हूँ।
92. मैं त्रिमूर्ति तिलकधारी हूँ।
93. मैं मास्टर पतित-पावन हूँ।
94. मैं सफलता का सितारा हूँ।
95. मैं परमात्मा की उम्मीदों का सितारा हूँ।
96. मैं बाप की समीप आत्मा हूँ।
97. मैं बाप का सिरताज हूँ।
98. मैं दर्शनीय मूर्त हूँ।
99. मैं मास्टर मर्यादा पुरुषोत्तम हूँ।
100. मैं तीव्र पुरुषार्थी हूँ।
101. मैं खुशानसीब आत्मा हूँ।
102. मैं लकी और लवली आत्मा हूँ।
103. मैं अवतरित आत्मा हूँ।
104. मैं पद्मापद्म भाग्यशाली आत्मा हूँ।
105. मैं सिद्धि स्वरूप हूँ।
106. मैं समाधान स्वरूप हूँ।
107. मैं सरल स्वभावधारी हूँ।
108. मैं शीतला देवी हूँ।
109. मैं आत्मा कर्मबन्धन मुक्त हूँ।
110. मैं प्रेम मूर्त प्रभु प्रिय हूँ।
111. मैं परमात्मा से प्रीत बुद्धि हूँ।
112. मैं समर्पित बुद्धि हूँ।
113. मैं ईश्वर की डायरेक्ट सन्तान हूँ।
114. मैं पुण्य आत्मा हूँ।
115. मैं सदा सन्तुष्टमणि हूँ।
116. मैं तपस्वीराज हूँ।
117. मैं ऑनैस्ट आत्मा हूँ।
118. मैं संगमयुगी श्रेष्ठ पार्टधारी विशेष आत्मा हूँ।
119. मैं यज्ञ स्नेही हूँ।
120. मैं यज्ञ रक्षक हूँ।
121. मैं प्रसन्नचित्त आत्मा हूँ।
122. मैं पथ प्रदर्शक हूँ।
123. मैं एकाग्रचित्त हूँ।
124. मैं इसेन्सफुल हूँ।
125. मैं गुण मूर्त आत्मा हूँ।
126. मैं खुशी का देवता हूँ।
127. मैं सर्व प्राप्ति स्वरूप हूँ।
128. मैं सुख स्वरूप आत्मा हूँ।

129. मैं सुखदेव हूँ, सुखदाता हूँ।
130. मैं कम खर्च बालानशीन आत्मा हूँ।
131. मैं सत्यता की देवी हूँ।
132. मैं इष्ट देव, इष्ट देवी हूँ।
133. मैं कर्मयोगी हूँ।
134. मैं सहजयोगी हूँ।
135. मैं उड़ता योगी हूँ।
136. मैं अलंकारी मूर्त हूँ।
137. मैं कामधेनु हूँ।
138. मैं बेहद का वैरागी हूँ।
139. मैं सर्व कामनाजीत हूँ।
140. मैं उपराम हूँ।
141. मैं रुहे गुलाब हूँ।
142. मैं रुहानी परवाना हूँ।
143. मैं रुहानी सेवाधारी हूँ।
144. मैं रुहानी डॉक्टर हूँ।
145. मैं रुहानी यात्री हूँ।
146. मैं रुहानी योद्धा हूँ।
147. मैं सर्वश त्यागी हूँ।
148. मैं कमल आसनधारी हूँ।
149. मैं मास्टर पवित्रता का सागर हूँ।
150. मैं मास्टर प्यार का सागर हूँ।
151. मैं ब्राह्मण कुलभूषण हूँ, कुलदीपक हूँ।
152. मैं शहनशाह हूँ।
153. मैं बाप की श्रेष्ठ आशाओं का दीपक हूँ।
154. मैं प्रभु रत्न हूँ।
155. मैं अमूल्य रत्न हूँ।
156. मैं जहान का नूर हूँ।
157. मैं लक्की स्टार हूँ।
158. मैं ब्रह्मा बाप की भुजा हूँ।
159. मैं बापदादा का श्रृंगार हूँ।
160. मैं श्रृंगारी मूर्त आत्मा हूँ।
161. मैं ब्राह्मण कुल का श्रृंगार हूँ।
162. मैं अन्धों की लाठी हूँ।
163. मैं अमूल्य हीरा हूँ।
164. मैं निश्चित आत्मा हूँ।
165. मैं निश्चयबुद्धि विजयी आत्मा हूँ।
166. मैं कर्मातीत आत्मा हूँ।
167. मैं कर्मन्द्रियजीत हूँ।
168. मैं पूर्वज हूँ।
169. मैं शीतलमणि हूँ।
170. मैं मस्त फकीर हूँ।
171. मैं रमतायोगी हूँ।
172. मैं बेगर टू प्रिन्स हूँ।
173. मैं चात्रक हूँ।
174. मैं अकाल तख्तानशीन हूँ।
175. मैं साधना स्वरूप हूँ।
176. मैं शुभचिन्तक आत्मा हूँ।

177. मैं शुभचिन्तक मणि हूँ।
 178. मैं सुपात्र आत्मा हूँ।
 179. मैं सम्पूर्ण अहिंसक हूँ।
 180. मैं खुशी का भण्डार हूँ।
 181. मैं सच्चा वैष्णव हूँ।
 182. मैं परोपकारी हूँ।
 183. मैं चतुर्भुज हूँ।
 184. मैं परमपिता परमात्मा का मुरब्बी बच्चा हूँ।
 185. मैं परमात्मा का मैसेन्जर हूँ।
 186. मैं इस जगत में मेहमान हूँ।
 187. मैं पीस मेकर हूँ।
 188. मैं शान्ति और शक्ति का स्तम्भ हूँ।
 189. मैं सदा जागती ज्योति हूँ।
 190. मैं सरलचित्त आत्मा हूँ।
 191. मैं फायर ब्रिगेड हूँ।
 192. मैं अन्तर्मुखी आत्मा हूँ।
 193. मैं होलीहंस हूँ।
 194. मैं मिलनसार आत्मा हूँ।
 195. मैं फ्रॉकदिल, बड़ी दिलवाला हूँ।
 196. मैं दिलाराम की दिलरूबा हूँ।
 197. मैं चेकर और मेकर हूँ।
 198. मैं सेवा का चांस लेने वाली चांसलर हूँ।
 199. मैं मोल्ड होने वाला रीयल गोल्ड हूँ।
 200. मैं परमात्म ज्ञानी हूँ।
 201. मैं अशरीरी आत्मा हूँ।
 202. मैं देह से न्यारी विदेही आत्मा हूँ।
 203. मैं अजर, अमर, अविनाशी आत्मा हूँ।
 204. मैं अर्श निवासी हूँ।
 205. मैं अर्जुन हूँ।
 206. मैं अभूल आत्मा हूँ।
 207. मैं अनासक्त आत्मा हूँ।
 208. मैं अभिमान मुक्त हूँ।
 209. मैं अखुट खजानों से सम्पन्न आत्मा हूँ।
 210. मैं ज्ञानामृत कलषधारी हूँ।
 211. मैं अन्धों के लिये आइना हूँ।
 212. मैं असम्भव को सम्भव करने वाली हिम्मतवान आत्मा हूँ।
 213. मैं आनन्द स्वरूप आत्मा हूँ।
 214. मैं परम पवित्र फरिश्ता हूँ।
 215. मैं आलराउण्डर सेवाधारी हूँ।
 216. मैं आकर्षणमूर्त हूँ।
 217. मैं ईश्वरीय दरबार में बैठने वाली अधिकारी आत्मा हूँ।
 218. मैं उड़ती कला में उड़ने/उड़ाने वाली आत्मा हूँ।
 219. मैं उमंग-उत्साह में रहने और दिलाने वाली आत्मा हूँ।
 220. मैं ईश्वरीय परिवार का भाती हूँ।
 221. मैं इन्द्रप्रस्थ की परी हूँ।
 222. मैं एवरहेल्दी, वेल्दी, हैप्पी हूँ।
 223. मैं शान्ति का फरिश्ता हूँ।
 224. मैं एकांतप्रिय आत्मा हूँ।

225. मैं एकरस स्थिति की आसनधारी हूँ।
 226. मैं एक्टिव और एक्वरेट हूँ।
 227. मैं एक बल, एक भरोसे वाला हूँ।
 228. मैं कलंगीधर आत्मा हूँ।
 229. मैं कल्प-कल्प की विजयी आत्मा हूँ।
 230. मैं कल्प वृक्ष का फाउण्डेशन हूँ।
 231. मैं कर्मों की गुह्य गति का ज्ञाता हूँ।
 232. मैं कोटों में कोई और कोई में भी कोई हूँ।
 233. मैं खुदाई खिदमतगार हूँ।
 234. मैं खुदा का दोस्त हूँ।
 235. मैं मुक्ति जीवनमुक्ति का गाइड हूँ।
 236. मैं गॉडली स्टूडेंट हूँ।
 237. मैं गुप्त पुरुषार्थी हूँ।
 238. मैं गुणग्राहक गुणमूर्त आत्मा हूँ।
 239. मैं बाप समान हूँ।
 240. मैं चलता-फिरता लाइट हाउस हूँ।
 241. मैं चलती-फिरती लाइब्रेरी हूँ।
 242. मैं दिव्य चरित्रवान हूँ।
 243. मैं चतुरसुजान हूँ।
 244. मैं चिन्तामुक्त हूँ।
 245. मैं परमधाम निवासी श्रेष्ठ आत्मा हूँ।
 246. मैं ईश्वरीय ज्ञान का चैतन्य म्यूजियम हूँ।
 247. मैं जगतजीत हूँ।
 248. मैं परमात्मा पर बलिहार होने वाली झाटकू आत्मा हूँ।
 249. मैं तन्दरुस्त आत्मा हूँ।
 250. मैं तृष्णामुक्त आत्मा हूँ।
 251. मैं दृढ़ संकल्पधारी हूँ।
 252. मैं दूरादेशी हूँ।
 253. मैं परमात्म दुआओं का अधिकारी हूँ।
 254. मैं दिव्य दर्शनीय मूर्त हूँ।
 255. मैं परमात्मा का दिल तख्तनशीन हूँ।
 256. मैं दिव्य नेत्रधारी हूँ।
 257. मैं दिव्य शस्त्रधारी हूँ।
 258. मैं दिव्य दर्पण हूँ।
 259. मैं दिलखुश आत्मा हूँ।
 260. मैं धर्म स्थापना के कार्य में सहयोगी धर्मात्मा हूँ।
 261. मैं परमात्म धरोहर हूँ।
 262. मैं धैर्यवान आत्मा हूँ।
 263. मैं इस जगत में रहते निर्लिप्त हूँ।
 264. मैं निष्काम सेवाधारी हूँ।
 265. मैं निरन्तर सेवाधारी हूँ।
 266. मैं निर्बन्धन आत्मा हूँ।
 267. मैं मन्सा सेवाधारी हूँ।
 268. मैं स्त्रीच्युअल सांइटिस्ट हूँ।
 269. मैं निर्वाणधाम वासी हूँ।
 270. मैं ज्ञान में परिपक्व आत्मा हूँ।
 271. मैं परमात्म सन्देश वाहक हूँ।
 272. मैं सैमुल और एकजामुल हूँ।

273. मैं परमात्म राजदुलारा हूँ।
 274. मैं परोपकारी हूँ।
 275. मैं पैगम्बर हूँ।
 276. मैं प्रसन्नचित्त आत्मा हूँ।
 277. मैं योगी सो प्रयोगी आत्मा हूँ।
 278. मैं प्रकाशमय कायाधारी हूँ।
 279. मैं स्वराज्य अधिकारी सो विश्व राज्याधिकारी आत्मा हूँ।
 280. मैं पिताव्रता हूँ।
 281. मैं एकव्रता हूँ।
 282. मैं फेथफुल आत्मा हूँ।
 283. मैं मायाजीत जगतजीत आत्मा हूँ।
 284. मैं मरजीवा ब्राह्मण हूँ।
 285. मैं क्षमाशील और गुणग्राहक हूँ।
 286. मैं मुसाफिर हूँ।
 287. मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ।
 288. मैं मास्टर बीजरूप हूँ।
 289. मैं मास्टर गति-सद्गति दाता हूँ।
 290. मैं मास्टर दिव्य दृष्टि दाता हूँ।
 291. मैं मास्टर वरदाता हूँ।
 292. मैं पॉवर हाऊस हूँ।
 293. मैं दैवी संस्कारों का रचता मास्टर ब्रह्मा हूँ।
 294. मैं मास्टर विष्णु हूँ।
 295. मैं आसुरी स्वभाव संस्कारों का विनाश करने वाला मास्टर शंकर हूँ।
 296. मैं मास्टर भगवान हूँ।
 297. मैं मास्टर शिक्षक हूँ।
 298. मैं मास्टर सौदागर हूँ।
 299. मैं मास्टर जादूगर हूँ।
 300. मैं मास्टर दुःख हर्ता, सुख कर्ता हूँ।
 301. मैं मास्टर सुख का सागर हूँ।
 302. मैं मास्टर क्षमा का सागर हूँ।
 303. मैं फिलेन्थ्रोफिस्ट हूँ।
 304. मैं मास्टर मुक्ति-जीवनमुक्ति दाता हूँ।
 305. मैं मास्टर त्रिनेत्री हूँ।
 306. मैं मास्टर त्रिलोकीनाथ हूँ।
 307. मैं मास्टर आदि देव हूँ।
 308. मैं मास्टर सोनार हूँ।
 309. मैं मास्टर धोबी हूँ।
 310. मैं मास्टर करन करावनहार हूँ।
 311. मैं मास्टर जानी जाननहार हूँ।
 312. मैं मास्टर मुरलीधर हूँ।
 313. मैं मास्टर महाकाल हूँ।
 314. मैं मास्टर पालनहार हूँ।
 315. मैं मास्टर बागवान हूँ।
 316. मैं मास्टर जगतपिता हूँ।
 317. मैं मास्टर पापकटेश्वर हूँ।
 318. मैं राजन्ऋषि हूँ।
 319. मैं राज-राजेश्वर, राजेश्वरी हूँ।
 320. मैं रुहानी पण्डा हूँ।

321. मैं रुहानी परवाना हूँ।
 322. मैं रुहानी चुम्बक हूँ।
 323. मैं रुहानी आशिक हूँ।
 324. मैं रुहानी डॉक्टर हूँ।
 325. मैं रुहानी जस्टिस हूँ।
 326. मैं रुहानी सोशल वर्कर हूँ।
 327. मैं रुहानी ड्रिल मास्टर हूँ।
 328. मैं रुहानी रायल्टी/पर्सनॉलिटी वाला हूँ।
 329. मैं लक्ष्य में टिकने वाला लक्ष्मण हूँ।
 330. मैं बहती ज्ञान गंगा हूँ।
 331. मैं विश्व परिवर्तन का ठेकेदार हूँ।
 332. मैं ब्रह्माचारी हूँ।
 333. मैं शान्ति दूत हूँ।
 334. मैं ब्राह्मण चोटी हूँ।
 335. मैं ब्रह्माण्ड का मालिक हूँ।
 336. मैं बिन कौड़ी बादशाह हूँ।
 337. मैं बिगड़ी को बनाने वाला हूँ।
 338. मैं बेहद का सन्यासी हूँ।
 339. मैं बेहद का सम्पत्तिवान हूँ।
 340. मैं बेदाग हीरा हूँ।
 341. मैं वानप्रस्थी हूँ।
 342. मैं विचित्र हूँ।
 343. मैं विद्यापति हूँ।
 344. मैं विजयी पाण्डव हूँ।
 345. मैं विश्व परिवर्तन की घड़ी हूँ।
 346. मैं विश्व नव-निर्माता हूँ।
 347. मैं वेटलेस आत्मा हूँ।
 348. मैं सदा सुहागिन हूँ।
 349. मैं सदा स्व-शासक हूँ।
 350. मैं सन्तोषी देवी हूँ।
 351. मैं सहनशीलता का देवता हूँ/देवी हूँ।
 352. मैं सभ्यता की देवी हूँ।
 353. मैं सर्व का सत्कारी हूँ।
 354. मैं सर्वोदया लीडर हूँ।
 355. मैं संकट मोचन हूँ।
 356. मैं साक्षी दृष्टा हूँ।
 357. मैं सारथी हूँ।
 358. मैं डबल लाइट हूँ।
 359. मैं साक्षात्कार मूर्त हूँ।
 360. मैं सनतकुमार हूँ।
 361. मैं सेन्सीबुल आत्मा हूँ।
 362. मैं 100 ब्राह्मणों से उत्तम कुमारी हूँ।
 363. मैं 7 शीतलाओं से उत्तम कुमार हूँ।
 364. मैं जगतमाता हूँ।
 365. मैं विचित्र और चरित्रवान आत्मा हूँ।