

## फॉलो ब्रह्मा बाप - चार्ट

विषय	तिथि	कर्म में गुण	गुण को कर्म में प्रयोग किया ?	दिन भर में कितने घंटे का योग जमा किया?	कितने बार 5 स्वरूप का अभ्यास किया?
विषय 1: आत्मिक दृष्टि और वृत्ति बनाना	दिसम्बर 18	रूहानी समानता			
	दिसम्बर 19	सरलता			
	दिसम्बर 20	एकत्रीकरण			
विषय 2: निश्चय बुद्धि, बेफिक्र बादशाह रहना	दिसम्बर 21	स्थिरता			
	दिसम्बर 22	विवेक			
	दिसम्बर 23	हल्के			
विषय 3: शरीर में होते अशरीरी अनुभव करना	दिसम्बर 24	सहज			
	दिसम्बर 25	सरलता			
	दिसम्बर 26	मेहमान			
विषय 4: नथिंग न्यू की स्मृति से विघ्नों पर विजय पाना	दिसम्बर 27	अच्छा			
	दिसम्बर 28	एकाग्रता			
	दिसम्बर 29	अवसर			
विषय 5: प्यूरिटी की पर्सनालिटी और अथॉरिटी धारण करना	दिसम्बर 30	पवित्रता			
	दिसम्बर 31	स्वच्छ			
	जनवरी 1	स्वमान			
विषय 6: एक्यूरेट और अलर्ट रहना	जनवरी 2	जिम्मेवारी			
	जनवरी 3	समय			
	जनवरी 4	यथार्थ			

## फॉलो ब्रह्मा बाप - चार्ट

विषय	तिथि	कर्म में गुण	गुण को कर्म में प्रयोग किया ?	दिन भर में कितने घंटे का योग जमा किया?	कितने बार 5 स्वरूप का अभ्यास किया?
विषय 7: सर्व के लिए श्रेष्ठ संकल्प, शुभ भावना और शुभ कामना रखना	जनवरी 5	सेवा			
	जनवरी 6	हल्कापन			
	जनवरी 7	परोपकार			
विषय 8: सम्पूर्ण समर्पित बुद्धि	जनवरी 8	शक्ति			
	जनवरी 9	समर्पण			
	जनवरी 10	निमित्त			
विषय 9: निराश में आशा पैदा करना	जनवरी 11	दयालुता			
	जनवरी 12	धैर्य			
	जनवरी 13	उमंग-उत्साह			
विषय 10: एवर रेडी रहना	जनवरी 14	प्राप्तियाँ			
	जनवरी 15	प्रसन्न			
	जनवरी 16	आधारमूर्त			
विषय 11: निराकारी, निरहंकारी और निर्विकारी स्थिति का अभ्यास करना	जनवरी 17	सहज स्वभाव			
	जनवरी 18	साक्षी दृष्टा			
कुल कितने घंटे योग में रहे?					
कुल कितने बार 5 स्वरूप का अभ्यास किया?					