ओम शांति,
प्रिय दैवी भाईयों और बहनों,

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस व मम्मा स्मृति दिवस के सुअवसर पर इस समाप्ति वर्ष में बाबा का यह दूसरा नवीनतम प्रोजेक्ट - ५ स्वरुप अभ्यास की दस विधियाँ ब्राह्मण परिवार को तीव्र पुरुषार्थ द्वारा स्व उन्नति हेतु शेयर कर रहा हूँ । इस प्रोजेक्ट में पाँच स्वरुप अभ्यास के दस विभिन्न प्रकार की विधियाँ दर्शायी गयी है जिसका अभ्यास कर हम स्वयं भी लाभान्वित होवें और दूसरों को भी करायें, इसलिए आप को इसे अपने संपर्क में शेयर करना अत्यावश्यक है । वह १० विधियाँ इस प्रकार से है :

१) बेसिक पाँच स्वरुप अभ्यास
२) तीन अवस्थाओं द्वारा पाँच स्वरुप अभ्यास
३) पाँच स्वरुप द्वारा पाँच स्वरूपों की माला को सकाश
४) सात गुणों द्वारा पाँच स्वरुप अभ्यास
५) अष्ट शक्तियों द्वारा पाँच स्वरुप अभ्यास
६) त्रिमूर्ति के विभिन्न संबंधों से पाँच स्वरुप अभ्यास
७) पाँच स्वरुप द्वारा पाँच विकारों को सकाश
८) पाँच स्वरुप द्वारा पाँच तत्वों को सकाश
९) पाँच स्वरुप द्वारा पाँच अवस्थाओं को सकाश
१०) पाँच स्वरुप द्वारा आदि रत्नों संग विश्व को सकाश

जिस प्रकार से गीता के ११ वाँ अध्याय में विराट विश्व स्वरुप का साक्षात्कार श्रीकृष्ण ने अर्जुन को कराया उसी तरह यह पाँच स्वरुप की दस विधियों का संकलन भी एक विराट अस्त्र शस्त्र है, पावरफुल ड्रिल है, शिवास्त्र है, परमात्म बम है, पावरफुल स्वदर्शन चक्र है जिससे रावण के दस विकार रूपी शीश को ध्वस्त कर सकेंगे । व्यर्थ संकल्प, बोल, वृत्ति, दृष्टि, कृति और विकार (५ नर और ५ नारी के) इनसे १००% मुक्त हो आधा कल्प के लिए विजय प्राप्त करने में समर्थ हो जायेंगे और सतयुग की शुरुआत १-१-१ में आ जायेंगे।

पाँच स्वरुप के अभ्यास पर बापदादा ने विशेष रूप से ३०-११-१० की अव्यक्त वाणी में जिक्र किया है कि आज बापदादा मन को एकरस बनाने की एक्सरसाइज सीखा रहा है । सारे दिन में हर घंटे में कम से कम ५ सेकंड या ५ मिनट के लिए इन पाँच रूपों की एक्सरसाइज करों, जो रूप सोचो उसका मन में अनुभव करो, मन को बिजी रखो, इससे मन तंदुरुस्त तथा शक्तिशाली रहेगा । जो रूप सामने आएगा उसकी विशेषता का अनुभव होगा । व्यर्थ अयथार्थ संकल्प समाप्त हो जायेंगे । बार बार यह एक्सरसाइज करने से कार्य करते भी यह नशा रहेगा क्योंकि बाप का मन्त्र भी है मनमनाभव, मन यंत्र बन जाएगा मायाजीत बनने में । मन, बुद्धि, संस्कार आर्डर में चलेंगे , सहज ही फुलस्टॉप लगा सकेंगे, मनजीत जगतजीत बन जायेंगे, संस्कार बाप समान बन जायेंगे । फिर बापदादा ने डेट फिक्स करने को कहा कि जिसने संकल्प किया और उस अनुसार प्रैक्टिकल किया अर्थात डेट प्रमाण संपन्न किया उसकी सेरीमनी मनाएंगे । अगर लास्ट सो फ़ास्ट जाकर दिखाएँगे तो सेंटर पर आप का तीव्र पुरुषार्थ का दिन मनाएंगे, फंक्शन करेंगे ।

सौभाग्यवश जब बाबा ने यह वाणी चलाई तब इस आत्मा ने भी बापदादा के मुखारविंद से इस अनमोल महावाक्य का सम्मुख लाभ लिया और स्टेज पर बाबा से नयन मुलाकात कर वरदान भी प्राप्त किया जिसके फलस्वरूप तभी से ५ स्वरुप के अभ्यास का लाभ उठा रहा हूँ और आज उस महत्वपूर्ण वाणी पर मंथन कर सार रूपी मक्खन निकालने का न सिर्फ सुनहरा मौका मिला है बल्कि उस विशेष वाणी द्वारा हर ब्राह्मण आत्मा में उसकी स्मृति को पुनर्जागृत करने का भी अवसर प्राप्त हुआ है ।

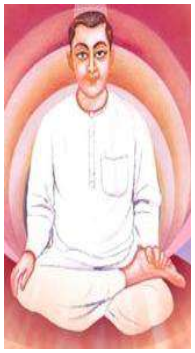
ईश्वरीय सेवा में,

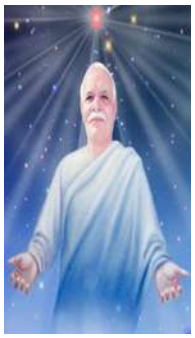
बी.के अनिल कुमार

(***pathakau71@gmail.com*** ***for any queries & request for earlier other projects)***

बेसिक पाँच स्वरुप अभ्यास

पाँच स्वरुप	*मैं चमकती आत्मा हूँ, आदि में मैं देवस्वरूप में थी, फिर भक्ति में मेरे देवस्वरुप की पूजा हुई, अब संगम पर मैं भगवान् का बच्चा सर्वश्रेष्ठ ब्राह्मण बना हूँ और अब अंत में फ़रिश्ता बनूँगा ।*
अनादि स्वरुप 	**ज्योति बिंदु रूप – चमकता हुआ प्यारा रूप** मैं चमकती हुई ज्योति हूँ... मुझसे चारों ओर किरणें फैल रही हैं...मैंने इस देह में प्रवेश किया है...मैं शांत-स्वरुप हूँ...पवित्र-स्वरुप हूँ...मुझसे निकली हुई पवित्रता की किरणें पूरे शरीर में फैल रही हैं...मैं इस देह की मालिक हूँ...कर्मेन्द्रियों की मालिक हूँ...मन,बुद्धि व संस्कार की भी मालिक हूँ...सर्वशक्तियों की मालिक हूँ...मुझसे निकली हुई शक्ति की किरणें चारों ओर फैल रही हैं...मैं इस देह से निकल परमधाम जा रही हूँ...अब मैं परमधाम में हूँ, मुक्त अवस्था में हूँ...ज्ञान सूर्य शिवबाबा के सम्मुख हूँ...अपने दिव्य स्वरुप को देखते रहें । **इस स्वरुप के अभ्यास से जीवन में आत्मा के सभी गुण आयेंगे, न्यारापन बढ़ेगा एवं विकार नष्ट होने लगेंगे ।**
आदि स्वरुप 	**देवता रूप - प्यारा और न्यारा** मैं परमधाम से नीचे उतरकर देव स्वरुप में प्रवेश कर लेती हूँ...मैं देवी हूँ, मैं देवता हूँ...मैं दिव्य व पवित्र देह में हूँ...स्वर्ग में हूँ...सोने के महलों में हूँ...सिंहासन पर विराजमान हूँ...मैं सोलह कला सम्पूर्ण, सर्वगुण संपन्न, संपूर्ण निर्विकारी हूँ...सामने पुष्पक विमान खड़े हैं...चारों ओर प्रकृति का सौन्दर्य है...प्रकृति मेरी दासी है, प्रकृति सुखदायी और मनभावन है । चारों ओर सुन्दर पंछियों का कलरव, प्रकृति का मधुर संगीत है...चहुँ ओर देवी-देवता भ्रमण कर रहे हैं । **इस स्वरुप का अभ्यास करने से हम में देवताओं के सभी गुण सहज ही आने लगेंगे, हमारी ख़ुशी बढ़ जायेगी, संस्कार बदलने लगेंगे व पवित्रता सहज हो जायेगी।**
मध्य स्वरुप 	**पूज्यनीय रूप - वरदाता और रहमदिल** मेरे भक्त मुझ इष्ट देव की कितनी विधि और नियमपूर्वक पूजा कर रहे हैं... मैं अष्ट भुजाधारी दुर्गा हूँ...मैं असुर संहारिनी हूँ...पाप-नाशिनी हूँ...जग उद्धारक हूँ...मैं मंदिर में हूँ...सामने हजारों भक्त विभिन्न कामनाओं से युक्त खड़े हैं...मेरे मस्तक से सकाश निकलकर सभी पर पड़ रही है...सब की मनोकामनाएं पूर्ण हो रही हैं... । मैं विघ्नविनाशक सिद्धिविनायक गणेश हूँ...बुद्धि, बल दाता हूँ...रहमदिल हूँ...सबकी मनोकामनाएं पूर्ण करने वाला हूँ...वे मेरे इष्ट स्वरुप का साक्षात्कार कर रहे हैं... । **इस स्वरुप में रहने से स्वमान जागृत होगा...दातापन, रहमदिल के संस्कार बनेंगे...आतंरिक शक्तियाँ बढ़ेगी व पवित्रता नेचुरल होने लगेगी ।**





संगम ब्राहमण स्वरुप 	**ब्राहमण रूप - कितना महान - श्रेष्ठ** मैं एक ऐसी ब्राहमण आत्मा हूँ...जिसे स्वयं भगवान ने चुना, उसने पसंद किया...मेरे जैसा भाग्यवान इस धरा पर और कोई नहीं...क्योंकि मैं परमात्म-पालना में पलने वाली आत्मा हूँ...मैं मास्टर शक्तिमान हूँ...मैं पूर्वज हूँ...मैं विजयी रत्न हूँ, आधारमूर्त उद्धारमूर्त,उदाहरणमूर्त हूँ, विश्वसेवाधारी, विश्वपरिवर्तक, विश्वकल्याणकारी हूँ,...वाह... कभी सोचा भी नहीं था कि भगवान मेरा हो जाएगा...कभी कल्पना भी नहीं की थी कि हम उसके इतने समीप आ जायेंगे...उसने मुझे वरदान दिए...उसने मुझे अखुट खजाने दिये...इस तरह अपने ब्राहमण जीवन को याद करते हुए ख़ुशी, आनंद व स्वमान में आ जाएं...अब सत्य ज्ञान पाकर जन्म-जन्मान्तर की प्यास बुझ गई है। इस स्वरुप के अभ्यास से प्रतिदिन अपने जीवन का महत्व, ईश्वरीय वरदानों की स्मृति व प्राप्तियों का नशा चढ़ेगा तथा कलियुग का प्रभाव मन पर नहीं पड़ेगा ।
अंत फ़रिश्ता स्वरुप 	**फ़रिश्ता रूप - सम्पूर्ण कर्मातीत** मैं आत्मा प्रकाश के चमकीले शरीर में विराजमान हूँ...मैं डबल लाइट हूँ...मेरे अंग अंग से प्रकाश फैल रहा है...मैं सम्पूर्णतया मुक्त हूँ...ब्रहमा बाप के समान हूँ...परम पवित्र हूँ...अनासक्त हूँ व उपराम हूँ...मैं पूर्ण स्वतंत्र हूँ..एक सेकंड में कहीं भी आ जा सकता हूँ...मैं अव्यक्त अकारी फ़रिश्ता हूँ...कमल आसन पर विराजमान हूँ...ऊपर से बाबा की सफ़ेद पवित्र किरणें मुझ पर पड़ रही है । इस अभ्यास से देह का भान समाप्त होता जाएगा । मन पूरी तरह हल्का रहेगा, बंधन व मोह समाप्त होता जाएगा व अनेक तरह से सूक्ष्म सेवायें होंगी । यह अनुभव करें मेरा कोई हद नहीं, सभी सीमाओं से पार, एक आजाद पंछी की भाँति मुक्त गगन में विचरण कर रहा हूँ...मुझसे शान्ति, आनंद, प्रेम की किरणें निकलकर समस्त ग्लोब पर जा रही हैं । संसार की दुःखी और अशांत आत्माएं शान्ति की अनुभूति कर रही हैं ।
लाभ	इन पाँच स्वरूपों का अभ्यास करना ही स्व-दर्शन चक्रधारी होना है । इससे विकर्म भी विनाश होंगे, पूरे चक्र में अपने विभिन्न जन्मों के श्रेष्ठ पार्ट का अभ्यास भी होगा व सहज ही मन परमानन्द को अनुभव करता हुआ बीज रूप में स्थित हो जाएगा । ५-५ मिनट सारे दिन में अनेक बार ड्रिल करनी है । कम से कम ८ बारी यह ड्रिल जरुर करनी है । यह मन की ड्रिल, एक्सरसाइज मन को सदा खुश रखेंगी । उमंग-उत्साह में रखेगी । उड़ती कला का अनुभव करायेगी ।

तीन अवस्थाओं द्वारा पाँच स्वरुप अभ्यास

अनादि

१. साकार वतन में मस्तक में चमकता हुआ आत्म दीपक हूँ ।
२. सूक्ष्म वतन में चमकता हुआ दिव्य प्रकाश पुंज हूँ ।
३. परमधाम में चमकता हुआ मास्टर ज्ञानसूर्य हूँ ।

देवता

१. आदि देवता रूप में बाल कृष्ण हूँ ।
२. आदि देवता रूप में मुरलीधर कृष्ण हूँ ।
३. आदि देवता रूप में विश्व महाराजन श्री लक्ष्मी नारायण हूँ

पूज्य

१. मध्य में पूज्य घर का देवी देवता हूँ ।
२. मध्य में पूज्य कुल देवी देवता हूँ ।
३. मध्य में पूज्य मंदिर का देवी देवता हूँ ।

ब्राह्मण

१. संगम पर घर में ब्राह्मण हूँ ।
२. संगम पर सेंटर में ब्राह्मण हूँ ।
३. संगम पर मधुबन में ब्राह्मण हूँ ।

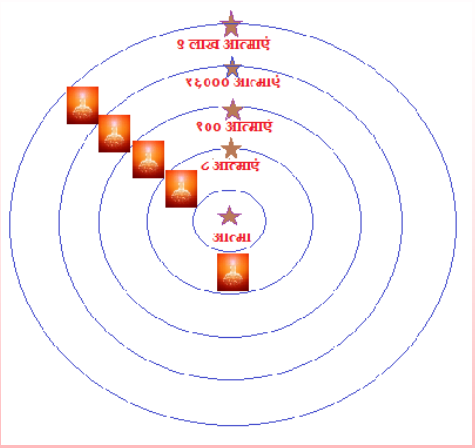
फ़रिश्ता

१. अंत में बाल फ़रिश्ता हूँ ।
२. अंत में युवा फ़रिश्ता हूँ ।
३. अंत में ब्रह्मा बाप समान फ़रिश्ता हूँ ।

इस विधि द्वारा पाँच स्वरुप का अभ्यास करने से अर्थात तीन अवस्थाओं में टिक कर सकाश देने से आत्मा तीनों अवस्थाओं में ऊपर उठते हुए अंत में सतोप्रधान अवस्था को प्राप्त करेगी ।

पाँच स्वरुप द्वारा पाँच स्वरूपों की माला को सकाश

ज्योतिबिंदु स्वरुप



१. <u>अनादि स्वरुप : परमधाम में चमकता हुआ निराकार ज्योतिबिंदु सितारा</u>

१. केंद्र में मैं (आत्मा) और परमात्मा कंबाइंड सितारा
२. मेरे चारों ओर पहले सर्किल में ८ आत्माएं
३. मेरे चारों ओर दूसरे सर्किल में १०० आत्माएं
४. मेरे चारों ओर तीसरे सर्किल में १६००० आत्माएं
५. मेरे चारों ओर चौथे सर्किल में ९ लाख आत्माएं

परमधाम में मैं आत्मा और शिव पिता कंबाइंड स्वरुप से सभी ओर चारों सर्किल के आत्माओं की माला को सकाश दे रही हूँ ।

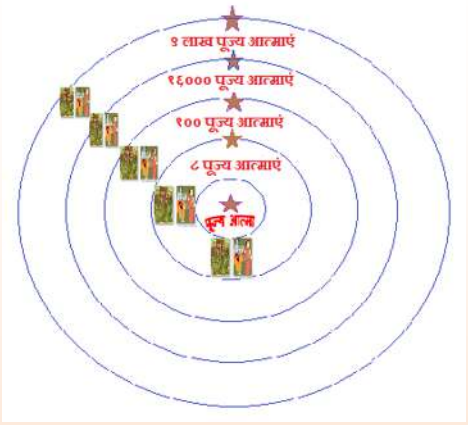
देवता स्वरुप

२. आदि स्वरुप : स्वर्ग में श्रेष्ठ, प्यारा, सुखरूप, निर्विकारी देवता

१. केंद्र में मैं (आत्मा) लक्ष्मी नारायण कंबाइंड देवता
२. मेरे चारों ओर पहले सर्किल में ८ देव आत्माएं
३. मेरे चारों ओर दूसरे सर्किल में १०० देव आत्माएं
४. मेरे चारों ओर तीसरे सर्किल में १६००० देव आत्माएं
५. मेरे चारों ओर चौथे सर्किल में ९ लाख देव आत्माएं

स्वर्ग में मैं लक्ष्मी नारायण कंबाइंड स्वरुप से सभी ओर चारों सर्किल के देवात्माओं की माला को सकाश दे रहा हूँ ।

पूज्य स्वरुप

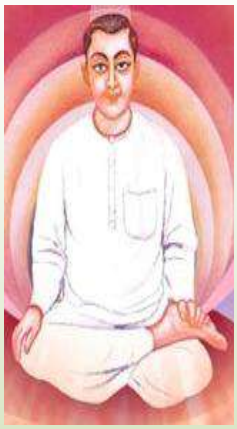


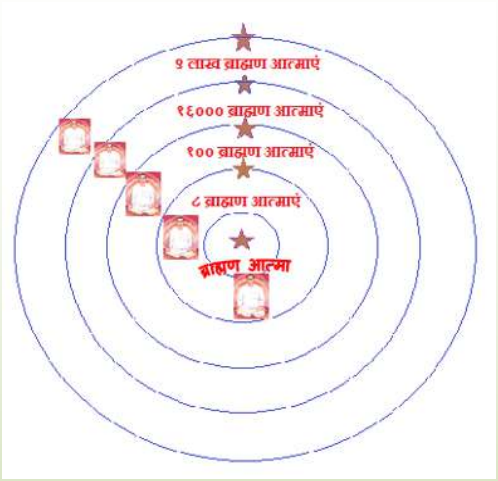
३. मध्य स्वरुप : मंदिरों में यादगार पूज्यनीय देवी- देवता

१. केंद्र में मैं (आत्मा) अलंकारी पूज्य आत्मा (देवी देवता)
२. मेरे चारों ओर पहले सर्किल में ८ पूज्य आत्माएं
३. मेरे चारों ओर दूसरे सर्किल में १०० पूज्य आत्माएं
४. मेरे चारों ओर तीसरे सर्किल में १६००० पूज्य आत्माएं
५. मेरे चारों ओर चौथे सर्किल में ९ लाख पूज्य आत्माएं

मंदिरों में मैं पूज्य देवी देवता कंबाइंड स्वरुप से सभी ओर चारों सर्किल के पूज्य आत्माओं की माला को सकाश दे रहा हूँ ।

ब्राह्मण स्वरुप



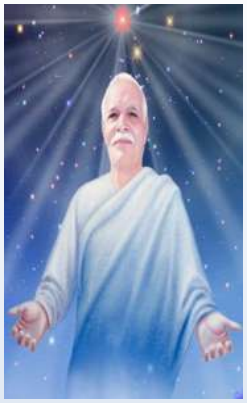


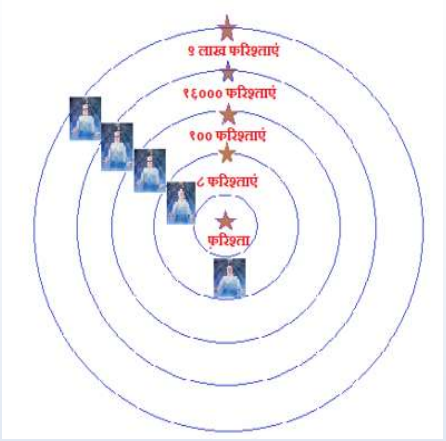
४. संगम स्वरुप : महान स्वदर्शन चक्रधारी ईश्वरवंशी ब्राह्मण कुलभूषण

१. केंद्र में मैं (आत्मा) निरहंकारी राजयोगी ब्राह्मण आत्मा
२. मेरे चारों ओर पहले सर्किल में ८ ब्राह्मण आत्माएं
३. मेरे चारों ओर दूसरे सर्किल में १०० ब्राह्मण आत्माएं
४. मेरे चारों ओर तीसरे सर्किल में १६००० ब्राह्मण आत्माएं
५. मेरे चारों ओर चौथे सर्किल में ९ लाख ब्राह्मण आत्माएं

मधुबन में मैं ब्राह्मण आत्मा और बापदादा कंबाइंड स्वरुप से सभी ओर चारों सर्किल के ब्राह्मण आत्माओं की माला को सकाश दे रही हूँ ।

फ़रिश्ता स्वरुप





५. अंत स्वरुप : डबल लाइट अव्यक्त आकारी फ़रिश्ता
१. केंद्र में मैं (आत्मा) ब्रह्मा बाप समान संपन्न सम्पूर्ण फ़रिश्ता
२. मेरे चारों ओर पहले सर्किल में ८ फ़रिश्ता
३. मेरे चारों ओर दूसरे सर्किल में १०० फ़रिश्ता
४. मेरे चारों ओर तीसरे सर्किल में १६००० फ़रिश्ता
५. मेरे चारों ओर चौथे सर्किल में ९ लाख फ़रिश्ता

ग्लोब पर मैं और ब्रह्मा बाप कंबाइंड फ़रिश्ता स्वरुप से सभी ओर चारों सर्किल के फरिश्तों की माला को सकाश दे रहा हूँ और ९ लाख फरिश्तों के साथ सारी दुनिया की आत्माओं को परमधाम चलने के लिए आव्हान कर रहा हूँ

यह नंबर वन याने आदि में आने वाली आत्माओं के लिए अभ्यास है । इन पाँच स्वरुप में स्थित होकर सभी पाँच स्वरुप की आत्माओं की माला को सकाश देने से आदि के ९ लाख में आ जायेंगे ।

सात गुणों द्वारा पाँच स्वरुप अभ्यास

अनादि

१. अनादि स्वरुप में मैं ज्ञान स्वरुप आत्मा हूँ ।
२. अनादि स्वरुप में मैं पवित्र स्वरुप आत्मा हूँ ।
३. अनादि स्वरुप में मैं शान्ति स्वरुप आत्मा हूँ ।
४. अनादि स्वरुप में मैं प्रेम स्वरुप आत्मा हूँ ।
५. अनादि स्वरुप में मैं सुख स्वरुप आत्मा हूँ ।
६. अनादि स्वरुप में मैं आनंद स्वरुप आत्मा हूँ ।
७. अनादि स्वरुप में मैं शक्ति स्वरुप आत्मा हूँ ।

देवता

१. आदि में मैं ज्ञान स्वरुप देवता हूँ ।
२. आदि में मैं पवित्र स्वरुप देवता हूँ ।
३. आदि में मैं शान्ति स्वरुप देवता हूँ ।
४. आदि में मैं प्रेम स्वरुप देवता हूँ ।
५. आदि में मैं सुख स्वरुप देवता हूँ ।
६. आदि में मैं आनंद स्वरुप देवता हूँ ।
७. आदि में मैं शक्ति स्वरुप देवता हूँ ।

पूज्य

१. मध्य में मैं पूज्य ज्ञान स्वरुप हूँ ।
२. मध्य में मैं पूज्य पवित्र स्वरुप हूँ ।
३. मध्य में मैं पूज्य शान्ति स्वरुप हूँ ।
४. मध्य में मैं पूज्य प्रेम स्वरुप हूँ ।
५. मध्य में मैं पूज्य सुख स्वरुप हूँ ।
६. मध्य में मैं पूज्य आनंद स्वरुप हूँ ।
७. मध्य में मैं पूज्य शक्ति स्वरुप हूँ ।

ब्रा
ह्म
ण

१. संगम पर मैं ज्ञान स्वरुप ब्राह्मण हूँ ।
२. संगम पर मैं पवित्र स्वरुप ब्राह्मण हूँ ।
३. संगम पर मैं शान्ति स्वरुप ब्राह्मण हूँ ।
४. संगम पर मैं प्रेम स्वरुप ब्राह्मण हूँ ।
५. संगम पर मैं सुख स्वरुप ब्राह्मण हूँ ।
६. संगम पर मैं आनंद स्वरुप ब्राह्मण हूँ ।
७. संगम पर मैं शक्ति स्वरुप ब्राह्मण हूँ ।

फ़
रि
श्ता

१. अंत में मैं ज्ञान स्वरुप फ़रिश्ता हूँ ।
२. अंत में मैं पवित्र स्वरुप फ़रिश्ता हूँ ।
३. अंत में मैं शान्ति स्वरुप फ़रिश्ता हूँ ।
४. अंत में मैं प्रेम स्वरुप फ़रिश्ता हूँ ।
५. अंत में मैं सुख स्वरुप फ़रिश्ता हूँ ।
६. अंत में मैं आनंद स्वरुप फ़रिश्ता हूँ ।
७. अंत में मैं शक्ति स्वरुप फ़रिश्ता हूँ ।

सात गुणों से संपन्न यह हमारी अन्तिम स्थिति है जिसमें स्थित होने से हम स्वयं और दूसरों के मानसिक और शारीरिक दोनों प्रकार के रोग तथा शोक को दूर कर भरपूर और तृप्त कर सकेंगे । इसके अभ्यास से आसुरी अवगुण समाप्त हो दैवीगुण प्रकट होता जाएगा । आत्मा अपने मूल स्वरुप में स्थित हो जायेगी ।

अष्ट शक्तियों द्वारा पाँच स्वरुप अभ्यास

अ ना दि

१. अनादि ज्योतिस्वरुप में मुझ में सहयोग की शक्ति है ।
२. अनादि ज्योतिस्वरुप में मुझ में सामना करने की शक्ति है।
३. अनादि ज्योतिस्वरुप में मुझ में परखने की शक्ति है ।
४. अनादि ज्योतिस्वरुप में मुझ में निर्णय करने की शक्ति है।
५. अनादि ज्योतिस्वरुप में मुझ में सहन करने की शक्ति है ।
६. अनादि ज्योतिस्वरुप में मुझ में समाने की शक्ति है ।
७. अनादि ज्योतिस्वरुप में मुझ में विस्तार संकीर्ण की शक्ति है ।
८. अनादि ज्योतिस्वरुप में मुझ में समेटने की शक्ति है ।

दे व ता

१. देवता स्वरुप में मुझ में सहयोग की शक्ति है ।
२. देवता स्वरुप में मुझ में सामना करने की शक्ति है ।
३. देवता स्वरुप में मुझ में परखने की शक्ति है ।
४. देवता स्वरुप में मुझ में निर्णय करने की शक्ति है ।
५. देवता स्वरुप में मुझ में सहन करने की शक्ति है ।
६. देवता स्वरुप में मुझ में समाने की शक्ति है ।
७. देवता स्वरुप में मुझ में विस्तार संकीर्ण की शक्ति है ।
८. देवता स्वरुप में मुझ में समेटने की शक्ति है ।

पू ज्य

१. पूज्य स्वरुप में मुझ में सहयोग की शक्ति है ।
२. पूज्य स्वरुप में मुझ में सामना करने की शक्ति है ।
३. पूज्य स्वरुप में मुझ में परखने की शक्ति है ।
४. पूज्य स्वरुप में मुझ में निर्णय करने की शक्ति है ।
५. पूज्य स्वरुप में मुझ में सहन करने की शक्ति है ।
६. पूज्य स्वरुप में मुझ में समाने की शक्ति है ।
७. पूज्य स्वरुप में मुझ में विस्तार संकीर्ण की शक्ति है ।
८. पूज्य स्वरुप में मुझ में समेटने की शक्ति है ।

ब्रा
ह्म
ण

१. ब्राह्मण स्वरुप में मुझ में सहयोग की शक्ति है ।
२. ब्राह्मण स्वरुप में मुझ में सामना करने की शक्ति है ।
३. ब्राह्मण स्वरुप में मुझ में परखने की शक्ति है ।
४. ब्राह्मण स्वरुप में मुझ में निर्णय करने की शक्ति है ।
५. ब्राह्मण स्वरुप में मुझ में सहन करने की शक्ति है ।
६. ब्राह्मण स्वरुप में मुझ में समाने की शक्ति है ।
७. ब्राह्मण स्वरुप में मुझ में विस्तार संकीर्ण की शक्ति है ।
८. ब्राह्मण स्वरुप में मुझ में समेटने की शक्ति है ।

फ़
रि
श्ता

१. फ़रिश्ता स्वरुप में मुझ में सहयोग की शक्ति है ।
२. फ़रिश्ता स्वरुप में मुझ में सामना करने की शक्ति है ।
३. फ़रिश्ता स्वरुप में मुझ में परखने की शक्ति है ।
४. फ़रिश्ता स्वरुप में मुझ में निर्णय करने की शक्ति है ।
५. फ़रिश्ता स्वरुप में मुझ में सहन करने की शक्ति है ।
६. फ़रिश्ता स्वरुप में मुझ में समाने की शक्ति है ।
७. फ़रिश्ता स्वरुप में मुझ में विस्तार संकीर्ण की शक्ति है ।
८. फ़रिश्ता स्वरुप में मुझ में समेटने की शक्ति है ।

अष्ट शक्तियों से सम्पूर्ण यह हमारी अन्तिम स्थिति है जिसमें स्थित होने से हम स्वयं और दूसरों के विघ्नों को दूर कर सकेंगे । इसका अभ्यास करने से यह परमाणु बम समान कार्य करेगा और कोई भी कार्य सिद्ध होना शुरू हो जाएगा ।

त्रिमूर्ति के विभिन्न संबंधों से पाँच स्वरुप अभ्यास

अनादि

१. परमधाम में अनादि स्वरुप में बच्चा के रूप में बाबादादा और मम्मा के मध्य दिव्य सितारा हूँ ।

देवता

२. स्वर्ग में देवता स्वरूप में बंधू के रूप में लक्ष्मी नारायण के मध्य बाल कृष्ण हूँ ।

पूज्य

३. मंदिरों में पूज्य स्वरुप में सखा के रूप में शंकर पार्वती के मध्य गणेश हूँ ।

ब्राह्मण

४. हिस्ट्री हॉल में ब्राह्मण स्वरुप में ब्रह्मा बाबा और मम्मा के मध्य गॉडली स्टूडेंट हूँ ।

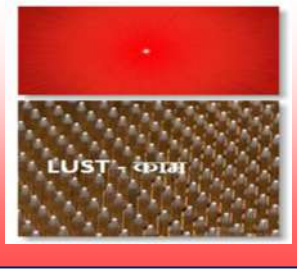
फ़रिश्ता

५. सूक्ष्मवतन में फ़रिश्ता स्वरुप में ब्रह्मा बाबा और मम्मा के मध्य दादियों के संग गॉडली फालोअर हूँ ।

त्रिमूर्ति के विभिन्न संबंधो से पाँच स्वरुप का अभ्यास करने से हर स्वरुप में स्नेहयुक्त पालना की अनुभूति होगी और स्वयं को सदा उनकी छत्रछाया में सुरक्षित महसूस करेंगे ।

पाँच स्वरुप द्वारा पाँच विकारों को सकाश

अनादि



१. अनादि ज्योतिबिंदु स्वरुप में स्थित हो शक्ति की लाल रंग की किरणों से काम विकार को अंश वंश सहित समाप्त कर रहा हूँ ।

देवता

२. आदि देवता स्वरुप में स्थित हो पवित्रता की नारंगी रंग की किरणों से क्रोध विकार को अंश वंश सहित समाप्त कर रहा हूँ ।

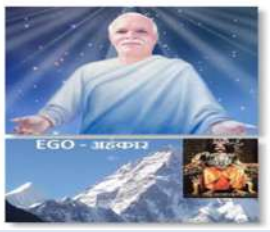
पूज्य

३. मध्य पूज्य स्वरुप में स्थित हो सुख की पीले रंग की किरणों से लोभ विकार को अंश वंश सहित समाप्त कर रहा हूँ ।

ब्राह्मण

४. संगम ब्राह्मण स्वरुप में स्थित हो प्रेम की हरे रंग की किरणों से मोह विकार को अंश वंश सहित समाप्त कर रहा हूँ ।

फ़रिश्ता



५. अंत फ़रिश्ता स्वरुप में स्थित हो शांति की आसमानी नीले रंग की किरणों से अहंकार को अंश वंश सहित समाप्त कर रहा हूँ ।

पाँच स्वरुप के इस अभ्यास द्वारा पाँच विकारों को सकाश देने से ये सभी शांत, शीतल होकर हमारे संस्कार शुद्ध, दैवी सतोप्रधान बन जायेंगे ।

पाँच स्वरुप द्वारा पाँच तत्वों को सकाश

अनादि

१. अनादि ज्योतिबिंदु स्वरुप में स्थित हो शक्ति की लाल रंग की किरणों से पृथ्वी तत्व को सकाश दे रहा हूँ ।

आदि देवता

२. आदि देवता स्वरुप में स्थित हो पवित्रता की नारंगी रंग की किरणों से जल तत्व को सकाश दे रहा हूँ ।

मध्य पूज्य

३. मध्य पूज्य स्वरुप में स्थित हो सुख की पीले रंग की किरणों से अग्नि तत्व को सकाश दे रहा हूँ ।

संगम ब्राह्मण

४. संगम ब्राह्मण स्वरुप में स्थित हो प्रेम की हरे रंग की किरणों से वायु तत्व को सकाश दे रहा हूँ ।

फ़रिश्ता

५. अंत फ़रिश्ता स्वरुप में स्थित हो शांति की आसमानी नीले रंग की किरणों से आकाश तत्व को सकाश दे रहा हूँ ।

पाँच स्वरुप के इस अभ्यास द्वारा पाँच तत्वों को सकाश देने से ये सभी पावन, शक्तिशाली शीतल सतोप्रधान बन अपने मूल स्वरुप को प्राप्त करेंगी ।

पाँच स्वरुप द्वारा पाँच अवस्थाओं को सकाश

अ
ना
दि

अपने **अनादि स्वरुप** में स्थित हो जाएँ | अपने को **ज्योतिर्बिंदु आत्मा** की स्मृति में रखते हुए पूरे विश्व में **गर्भ जेल** की अवस्था को प्राप्त आत्माओं की सभा को इमर्ज कर संकल्प सहित सकाश दें १) आप शांत स्वरुप ज्योतिर्बिंदु आत्मा हो २) आप शांति के सागर परमपिता शिव परमात्मा की प्यारी संतान हो ३) आप परमधाम, शांतिधाम निवासी हो ४) परमपिता परमात्मा से मुक्ति जीवन मुक्ति का वर्सा प्राप्त कर लो ५) अब वापस घर चलना है

दे
व
ता

अपने **आदि स्वरुप** में स्थित हो जाएँ | अपने को **निर्विकारी देवता** की स्मृति में रखते हुए पूरे विश्व में **बाल अवस्था** को प्राप्त आत्माओं की सभा को इमर्ज कर संकल्प सहित सकाश दें १) आप शांत स्वरुप ज्योतिर्बिंदु आत्मा हो २) आप शांति के सागर परमपिता शिव परमात्मा की प्यारी संतान हो ३) आप परमधाम, शांतिधाम निवासी हो ४) परमपिता परमात्मा से मुक्ति जीवन मुक्ति का वर्सा प्राप्त कर लो ५) अब वापस घर चलना है |

पू
ज्य

अपने **मध्य स्वरुप** में स्थित हो जाएँ | अपने को **पूज्यनीय स्वरुप** की स्मृति में रखते हुए पूरे विश्व में **युवा अवस्था** को प्राप्त आत्माओं की सभा को इमर्ज कर संकल्प सहित सकाश दें १) आप शांत स्वरुप ज्योतिर्बिंदु आत्मा हो २) आप शांति के सागर परमपिता शिव परमात्मा की प्यारी संतान हो ३) आप परमधाम, शांतिधाम निवासी हो ४) परमपिता परमात्मा से मुक्ति जीवन मुक्ति का वर्सा प्राप्त कर लो ५) अब वापस घर चलना है |

ब्राह्मण

अपने संगमयुगी स्वरुप में स्थित हो जाएँ | अपने को निरहंकारी ब्राह्मण स्वरुप की स्मृति में रखते हुए पूरे विश्व में बुजुर्ग अथवा वृद्ध अवस्था को प्राप्त आत्माओं की सभा को इमर्ज कर संकल्प सहित सकाश दें १) आप शांत स्वरुप ज्योतिर्बिंदु आत्मा हो २) आप शांति के सागर परमपिता शिव परमात्मा की प्यारी संतान हो ३) आप परमधाम, शांतिधाम निवासी हो ४) परमपिता परमात्मा से मुक्ति जीवन मुक्ति का वर्सा प्राप्त कर लो ५) अब वापस घर चलना है |

फ़रिश्ता

अपने अंत स्वरुप में स्थित हो जाएँ | अपने को डबल लाइट आकारी फ़रिश्ता स्वरुप की स्मृति में रखते हुए पूरे विश्व में प्रेत अथवा अशरीरी अवस्था को प्राप्त आत्माओं की सभा को इमर्ज कर संकल्प सहित सकाश दें १) आप शांत स्वरुप ज्योतिर्बिंदु आत्मा हो २) आप शांति के सागर परमपिता शिव परमात्मा की प्यारी संतान हो ३) आप परमधाम, शांतिधाम निवासी हो ४) परमपिता परमात्मा से मुक्ति जीवन मुक्ति का वर्सा प्राप्त कर लो ५) अब वापस घर चलना है |

यह अभ्यास सारे दिन में कम से कम ३ से ५ बार तो अवश्य करें और समयानुसार जितना कर सको उतना करके अधिक लाभ उठायें और विश्व में शांति के प्रकम्पन्न फैलायें |

ज्योतिर्बिंदु स्वरुप द्वारा सकाश गर्भ जेल की अवस्था से छुटकारा पाने को आतुर आत्माओं को पार लगाएगा |

देवतास्वरूप द्वारा सकाश बाल्यावस्था में कष्ट भोग रही सुख की प्यासी आत्माओं को पार लगाएगा |

पूज्यनीय स्वरुप द्वारा सकाश युवा अवस्था में तृप्ति की आस से विकारों के मोह जाल में फंसी आत्माओं को पार लगाएगा |

निरहंकारी ब्राह्मण स्वरुप द्वारा सकाश बुजुर्ग (वृद्ध) अवस्था में शारीरिक यातनाएं भोग रही आत्माओं को पार लगाएगा |

आकारी फ़रिश्ता स्वरुप द्वारा सकाश प्रेत (अशरीरी) अवस्था में मुक्ति की चाहना में भटक रही आत्माओं को पार लगाएगा |

पाँच स्वरुप द्वारा आदि रत्नों संग विश्व को सकाश

अनादि

१. अनादि ज्योतिबिंदु स्वरुप में बापदादा के साथ विश्व को सकाश दे रही हूँ ।

देवता

२. आदि देवता स्वरुप में मम्मा के साथ विश्व को सकाश दे रही हूँ ।

पूज्य

३. मध्य पूज्य स्वरुप में प्रकाशमणि दादी के साथ विश्व को सकाश दे रही हूँ ।

ब्राह्मण

४. संगम ब्राह्मण स्वरुप में जानकी दादी के साथ विश्व को सकाश दे रही हूँ ।

फ़रिश्ता

५. अंत फ़रिश्ता स्वरुप में गुलज़ार दादी के साथ विश्व को सकाश दे रही हूँ ।

पाँच स्वरुप के अभ्यास द्वारा आदि रत्नों के संग विश्व को सकाश देने से सभी आत्माओं और प्रकृति के पाँच तत्वों को शक्तिशाली किरणें व वायब्रेशन्स पहुँच उन्हें संतुष्ट और पावन करेगा ।