

	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	31
1. अमृतवेले का योग शक्तिशाली रहा ?																															
2. अंतर्मुखी स्थिति में रहकर सेवा की ?																															
3. दिन में 5 बार अशीरीपन का अभ्यास किया ?																															
4. फरिश्ता स्वरूप के स्वमान में रहे ?																															
5. रात्रि सोने से पूर्व आधा घंटा योग किया ?																															

ट्रॉफिक कन्ट्रोल पर :- मुझ परम पवित्र फरिश्ते से सारे विश्व में पवित्रता के वायब्रेशन फैल रहे हैं.....।

1. सवेरे आठ बजे तक और शाम को छह बजे के बाद जितना हो सके मौन में रहें।

2. अंतर्मुखी रहें, व्यर्थ से मुक्त, मोबाइल, टी.वी. इंटरनेट का अनावश्यक उपयोग न करें।

3. भोजन करते समय बाबा की याद में स्वीकार करें। 4. बार-बार देह से न्यारे होने की प्रैक्टिस करें।

स्वमानयुक्त मनसा सेवा योगाभ्यास.....

1. मैं सर्व बन्धनमुक्त अव्यक्त फरिश्ता हूँ।
2. मैं कर्मयोगी फरिश्ता हूँ।
3. मैं चलता-फिरता फरिश्ता हूँ।
4. मैं डायमंड लाइट से चमकता फरिश्ता हूँ।
5. मैं सर्वशक्तियों से संपन्न फरिश्ता हूँ।
6. मैं विश्व परिक्रमाधारी फरिश्ता हूँ।
7. मैं न्यारा-प्यारा फरिश्ता हूँ।
8. मैं पावरफुल सकाश देने वाला फरिश्ता हूँ।
9. मैं बापदादा का साक्षात्कार कराने वाला फरिश्ता हूँ।
10. मैं वरदानीमूर्त फरिश्ता हूँ।

11. मैं परम पवित्र फरिश्ता हूँ।
12. मैं रूहानियत से संपन्न फरिश्ता हूँ।
13. मैं फरिश्ता पवित्रता का अवतार हूँ।
14. मैं पवित्र किरणों फैलाने वाला फरिश्ता हूँ।
15. मैं शुभ कामना संपन्न फरिश्ता हूँ।
16. मैं फरिश्ता लाइट हाउस माइट हाउस हूँ।
17. मैं प्रकृति को पावन बनाने वाला फरिश्ता हूँ।
18. मैं प्रकाशमय कायाधारी फरिश्ता हूँ।
19. मैं डबल लाइट फरिश्ता हूँ।
20. मैं फरिश्ता अव्यक्त वतनवासी हूँ।
21. मैं इस देह में अवतरित फरिश्ता हूँ।

22. मैं फरिश्ता देह से न्यारा हूँ।
23. मैं संदेशवाहक फरिश्ता हूँ।
24. मैं विश्वकल्याणकारी फरिश्ता हूँ।
25. मैं शान्तिदाता फरिश्ता हूँ।
26. मैं ब्रह्मा बाप समान अव्यक्त फरिश्ता हूँ।
27. मैं पवित्रता का सकाश देने वाला फरिश्ता हूँ।
28. मैं फरिश्ता दुःखहर्ता, सुखकर्ता हूँ।
29. मैं इस पुरानी दुनिया में मेहमान फरिश्ता हूँ।
30. मैं सर्व प्राप्ति से संपन्न फरिश्ता हूँ।
31. मैं संपूर्ण फरिश्ता हूँ।

ओम् शान्ति