

1. स्वमान - मैं इस देह में अवतरित फरिश्ता हूँ।

- फरिश्ते स्वरूप का अभ्यास हमारे सभी स्थूल व सूक्ष्म बंधनों को काटता जाता है और धीरे-धीरे हमें फर्शवासी से अर्शवासी बनाता जाता है।

2. योगाभ्यास - फरिश्ता बनकर बाबा के पास जाना, स्वयं को चार्ज करके वापस आना और सारे संसार को सकाश देना...दिन में कम से कम 25 बार इसका अभ्यास करें...।

प्रतिदिन के लिए अभ्यास -

सोमवार - ज्ञान का फरिश्ता बनकर ज्ञान देना।

मंगलवार - शान्ति का फरिश्ता बनकर सबको शान्ति के वायब्रेशन देना।

बुधवार - पवित्रता का फरिश्ता बनकर सबको पवित्रता के वायब्रेशन देना।

गुरुवार - सुख का फरिश्ता बनकर सबको सुख देना।

शुक्रवार - प्रेम का फरिश्ता बनकर सबको प्रेम देना।

शनिवार - शक्ति का फरिश्ता बनकर सर्व आत्माओं को शक्ति देना।

रविवार - वरदानी फरिश्ता बनकर सबको वरदान देना।

3. धारणा - मुख और मन का मौन

अपनी मन्सा को शक्तिशाली बनाने के लिए ‘मौन साधना’ अवश्य करें। अगर सम्पूर्ण मौन सम्भव ना हो तो कम से कम

- अमृतवेले से लेकर मुरली क्लास तक मौन में रहें और आत्मचिंतन करें।
- तीनों समय मौन में रहकर बाबा की याद में भोजन करें।

4. चिंतन - कैसा है मेरा सम्पूर्ण फरिश्ता स्वरूप? अपने इस सम्पूर्ण फरिश्ते स्वरूप का एक शब्दचित्र बनायें??

5. तपस्वियों प्रति - प्रिय तपस्वियों ! फरिश्ता अर्थात् -

- जिसका पुरानी देह और दुनिया से कोई रिश्ता ना हो, एक से ही सर्व रिश्ते हों
- जो डबल लाइट हो, निश्चित व बेफिक्र बादशाह हो
- जो सम्पूर्ण निर्मल अर्थात् पवित्र हो
- जो न्यारा और प्यारा हो, संसार से उपराम हो...आदि

हम स्वयं को चेक करें व स्वयं में इन विशेषताओं को भरें ताकि प्यारे बापदादा की प्रेरणानुसार अपनी शक्तिशाली मन्सा वृत्ति द्वारा वृत्तियों को परिवर्तित करने की सेवा कर सकें।