पांच स्वरुपो की युनीक प्रैक्टिस द्वारा रुहानी लाइट का विकास व दैनिक चार्ट–2013

दिनांक–––(दस दिन के लिए)

	पुरुषार्थ के बिन्दु	मार्कस										
1.	स्व स्वरुप बिन्दु रुप में स्थित होते बाबा को गुड़मार्निगं की, दिल से– मेरा बाबा, मीठा बाबा, प्यारा बाबा–साथी बाबा का थैंक्स करते स्वयं को परमात्म खज़ानो से भरपूर किया।	10										
2.	अमृतवेले बेफिक्र बादशाह बन बाप दादा के दिल में समाते हुए शुभ संकल्प व श्रेष्ठ वायब्रेशन फैलाये	10										
3.	बाप समान त्यागी, तपस्वी बन स्वयं की कमजोरी को समाप्त करते शुभ भावना से औरो को भी निर्विध्न बनाया।	10										
4.	स्वयं को निराकारी स्वरुप में स्थित कर वायुमण्डल में परमात्म प्यार फैलाया।	10										
5.	फरिश्ता स्वरुप में स्थित हो बाप समान सर्व खज़ानों को बांटते विश्व की आत्माओं को फरिश्तेपन का अनुभव कराया।	10										
6.	डबलताजधारी पूज्य स्वरुप में स्थित हो समस्या प्रूफ समाधान स्वरुप रहे। चेहरे में ईश्वरीय प्यार व खुशी की झलक रही।	10										
7.	रोज की मुरली है बाप (भगवान) का कहना तो ब्राह्मण स्वरुप के नाते बाप का कहना और मेरा करना समान रहा। हर कार्य को शुरू करने से पहले उसे बाप दादा के सामने रखा।	10										
8.	आदि देव स्वरूप खुशनुमा जीवन, व खुशमिजाज चेहरे से अनेक आत्माओ को ऊँचे भारत का परिचय व प्रेरणा दी।	10										
9.	नुमा: शाम आधा घण्टा बैठकर योग के समय क्या किया– प्रभु मिलन मनाया, सकाश दी, मन्सा सेवा की, अन्त: बाहक शरीर से चक्र लगाया, स्वदर्शन चक्र फिराया, 5 स्वरुपों की ड्रिल की, शुभ भावना की किरणे फैलाई –––––––	10										
10.	आज की प्रोग्रेस चैक की। बाप दादा से किये प्रामिस को रिवाईज करते अगले दिन के लिए स्वयं को उमंग मे लाते बापदादा को गुडनाइट की।	10										
	कुल मार्क्स	100										

नाम–––––––––––– सेवा स्थान–––––––––––– जोन–––––––––– मार्क्स––––––––– परसेन्टेज––––––––––