

1. स्वमान – मैं मास्टर सर्वशक्तित्वान हूँ...बेफिक्र बादशाह हूँ...।

- जिसका साथी भगवान हो, उसे कोई चिंता क्यों... ? जिसको स्वयं भगवान ने कह दिया हो कि अपनी सारी चिंता मुझे देकर निश्चित हो जाओ, वो भला निश्चित क्यों न रहें... ?
- जो सारे संसार की चिंताएँ हरने वाले हों, वो भला चिंतित क्यों... ?

2. योगाभ्यास –

अ. बापदादा मेरे सामने खड़े हैं और हाथ फैलाकर कह रहे हैं कि बच्चे अपने सारे बोझ मुझे दे दो..।

ब. मैं अपने परिवार सहित एक बड़ी नाव में बैठा हूँ...नाव सागर में चल रही है...भयंकर आँधी-तूफान आ रहे हैं जिससे नाव हिचकोले खा रही है, परंतु मैं पूर्णतया निश्चित हूँ क्योंकि मेरी नैया का खेवैया स्वयं भगवान है...उनके हाथों में हम (मैं और मेरा परिवार) सम्पूर्ण सुरक्षित हैं...।

स. मैं बापदादा की गोद में हूँ...उनकी गोद में मैं हल्का, निश्चित और आनंदित हूँ...मैं प्राणेश्वर बाबा से मीठी-मीठी रुहरिहान कर रहा हूँ...और बाबा को दिल से शुक्रिया अदा कर रहा हूँ कि उन्होंने मुझे अपनी गोद में ले लिया...मेरे सारे दुःख-दर्द हर लिये और मेरे श्रेष्ठ भाग्य का निर्माण कर रहे हैं...।

3. धारणा – स्वयं और सर्व के लिये शुभ-भावनाएँ रखना

- हमारी शुभ भावनाएँ संसार को बहुत बल देती हैं। हम हैं ही विश्व कल्याणकारी इसलिये हम किसी के लिए भी अशुभ भावना नहीं रख सकते। हमें स्वयं के लिये भी शुभ भावना रखते हुए अपने आप को अपनी पुरानी गलतियों के लिये क्षमा कर देना है। इससे हमारा अपराध-बोध समाप्त होगा और हम श्रेष्ठ पुरुषार्थ के पथ पर आगे बढ़ पायेंगे।

4. स्वचिंतन – स्वयं से इस प्रकार बातें करें - हे आत्मन! अब समय की माँग है कि तुम व्यर्थ से मुक्त रहकर, चिंताओं से मुक्त रहकर अपनी आंतरिक शक्तियों को बढ़ाओ। तुम स्वयं को अपने आने वाले समय के लिए तैयार करो। इसके लिए छोटी-छोटी बातों की चिंता करने की आदत छोड़ो और अपनी नेचर बना लो बेफिक्र बादशाह की। सदा याद रखो - जो हो रहा है वह बहुत अच्छा और जो होगा वह और भी अच्छा। जैसा तुम सोचोगे, वैसा ही होगा...इसलिये शुभ-शुभ सोचो...।

5. तपस्वियों प्रति – हे महान् तपस्वियों ! सारा संसार प्यासी नजरों से तुम्हारी ओर देख रहा है, तुम कहाँ देख रहे हो ? वो दिन दूर नहीं, जब तुम्हें सारे संसार को विघ्नों से मुक्त करना होगा। इसलिये बेफिक्र बादशाह बनकर अपने विघ्न विनाशक के वरदान के स्वरूप बन जाओ। तुममें शक्ति है अपने और दूसरों के विघ्नों को नष्ट करने की। अपनी शक्तियों को पहचानो और मस्त फकीर बनकर जीओ।