

1. स्वमान – मैं ब्रह्मा बाबा समान बेफिक्र फरिश्ता हूँ।

- प्यारे ब्रह्मा बाबा के पास जितनी जिम्मेदारियाँ थीं, उतनी हममें से किसी के पास भी नहीं...इतनी जिम्मेदारियों के बावजूद बाबा जितने बेफिक्र रहा करते थे, क्या हम अपनी छोटी-मोटी जिम्मेदारियों के साथ इतने बेफिक्र रहते हैं...ब्रह्मा बाबा की बेफिक्री का एक ही कारण था उनकी शिव बाबा के प्रति सम्पूर्ण समर्पणता...हम भी समर्पणता के गुण को अपने जीवन में लायें...।

2. योगाभ्यास –

अ. मैं ब्रह्मा बाबा समान बेफिक्र फरिश्ता हूँ...रोज सुबह उठते ही 7 बार इस स्वमान को अपनी स्मृति में लायें ...और सारे दिन में भी कम से कम 10 बार इसका अभ्यास करें...।

ब. परमधाम में बाबा को इस स्वरूप में देखें कि बाबा के चारों ओर एक विशाल, बेहद का प्रभामण्डल है और उस प्रभामण्डल के बीच में मैं हूँ...बाबा अपनी शक्तियों से मुझे चार्ज कर रहे हैं...।

स. सबेरे उठते ही देखें कि बापदादा मेरे पास गुडमॉर्निंग करने आ गए हैं...आप भी बाबा को बड़े प्यार से गुडमॉर्निंग करें। रात्रि में सोते समय भी उन्हें सामने देखकर गुड नाइट करें।

द. सबेरे और शाम दिन में विशेष दो बार सारे विश्व की मंसा सेवा करें...सारे विश्व में लाइट-माइट की किरणें फैलायें...।

3. धारणा – समर्पणभाव – मेरे को तेरे में बदलना

- समर्पणभाव, योगयुक्त होने वा सम्पूर्ण बनने का सर्वोत्तम तरीका है। बाबा के महावाक्य हैं - जब तुम सम्पूर्ण समर्पित हो जाओगे तब तुम सम्पूर्ण बन जाओगे। तो हम अपने मैंपन को समर्पित करते हुए निश्चित जीवन का अनुभव करें।

4. चिंतन –

- समर्पणता का क्या अर्थ है ? समर्पणता का महत्व ? ?
- समर्पण हमें किन-किन बातों का करना है ?
- क्यों नहीं कर पाते हम समर्पण ?
- कैसे करें सम्पूर्ण समर्पण ?

5. तपस्वियों प्रति – हे महान् तपस्वियों ! आप सभी ने महान और सूक्ष्म त्याग किए हैं। आपका त्याग शास्त्रों और पुराणों में गाया जाएगा लेकिन अभी चेक करें कि क्या हमारा त्याग सम्पूर्ण सफल हो रहा है ? सबकुछ छोड़कर क्या हमने स्वयं को ईश्वरीय प्राप्तियों में सम्पन्न किया है या हमारा जीवन व्यर्थ संकल्पों में, समय को नष्ट करते हुए बीत रहा है ? जो ब्राह्मण अभी खाली रह जाएँगे, उनके पश्चाताप की घड़ियाँ बहुत लंबी हो जाएँगी। इसलिये आलस्य और अलबेलेपन को त्यागकर श्रेष्ठ प्राप्तियों में लग जाएँ।