

1. स्वमान – मैं भगवान की आशाओं का दीपक हूँ।

- माता-पिता को अपने बच्चों से कितनी आशाएँ होती हैं...कि बच्चे उनका नाम रोशन करेंगे, उनकी आज्ञा पर चलेंगे, उनके सपनों को साकार करेंगे...हमारे मात-पिता बापदादा को भी हमसे बहुत आशाएँ हैं...उन्होंने केवल हमें जन्म नहीं दिया है, लेकिन जन्म के साथ वो सबकुछ दे दिया है जो संसार में कोई भी माता-पिता अपने बच्चों को नहीं दे सकता...कितना प्यार, कितनी पालना, कितने सुख-सुविधाओं के साधन...क्या नहीं दिया है उन्होंने हमें...ऐसे प्रातःस्मरणीय अपने माता-पिता की आशाओं को क्या हम पूर्ण नहीं करेंगे...???

2. योगाभ्यास –

अ. भगवानुवाच – ``अपने 5 रूपों को जानते हो ना ? पहला सभी का ज्योति बिन्दु रूप, आ गया आपके सामने ! कितना चमकता हुआ प्यारा रूप है। दूसरा देवता रूप, वह रूप भी कितना प्यारा और न्यारा है। तीसरा रूप मध्य में पूज्यनीय रूप। चौथा रूप ब्राह्मण रूप संगमवासी, वह भी कितना महान है और पांचवा रूप फरिश्ता रूप । यह 5 ही रूप कितने प्यारे हैं। बापदादा हर घण्टे 5 सेकण्ड या 5 मिनट इस एक्सरसाइज में अनुभव कराने चाहते हैं।`` तो इस बार हम योगाभ्यास में अपने पाँचों स्वरूपों की गहराई में चलें। प्यारे बाबा की प्रेरणानुसार या तो इसे घण्टे-घण्टे में करें या विभिन्न कर्मों के साथ इस अभ्यास को जोड़ लें। सार में, पाँचों स्वरूपों की ड्रिल श्रवणों की तरह लगातार चलती रहे।

3. धारणा – नियमित रुहानी एक्सरसाइज

- बाबा कहते हैं कि आजकल के डॉक्टरर्स भी सदा स्वस्थ रहने के लिए नियमित रूप से एक्सरसाइज करने को कहते हैं वैसे ही रुहानी डॉक्टर शिव बाबा भी अभी यही कहते कि नियमित रूप से रुहानी एक्सरसाइज करते रहो तो कभी भारी नहीं होंगे। सदा हल्के-फुल्के रहेंगे और उड़ते-उड़ाते रहेंगे।

- ``हर घण्टे में 5 सेकण्ड या 5 मिनट 5 स्वरूपों की एक्सरसाइज करो। कोई ऐसा है जिसको इतना टाइम भी नहीं मिलता है ?`` – **बापदादा**

4. चिंतन – अपने पाँचों स्वरूपों पर चिंतन करते हुए लिखें कि -

- मेरा प्रत्येक स्वरूप कैसा है ? बाबा ने इन स्वरूपों के बारे में क्या कहा है ?
- प्रत्येक स्वरूप के अभ्यास में क्या अलग-अलग विजन और चिंतन हो सकते हैं ?
- अपने पाँचों स्वरूपों का अभ्यास व अनुभव करते हुए इस पर कॉमेंट्री लिखें।

5. तपस्वियों प्रति – प्रिय तपस्वियों ! जिनका मन व्यर्थ से परेशान है, जो पुराने संस्कारों से कभी जीतते हैं तो कभी हार खा जाते हैं और सोचते हैं कि ये क्रम कब तक चलता रहेगा, जो और भी कई उलझनों में हैं जिसके कारण उनका योग टूटता और जुड़ता रहता है, उन सभी के लिये पाँच स्वरूपों का अभ्यास रामबाण दवा की तरह है। यह न केवल संकल्पों के चक्रव्यूह से मुक्त कर देता है, बल्कि हमें हमारे मूल स्वरूप की ओर ले चलता है। हमें याद दिलाता है कि हम कौन हैं, हमारे कर्तव्य क्या हैं, हम कितने शक्तिशाली हैं और कल्प-कल्प कैसे हमने ही बुराईयों पर विजय प्राप्त की है। अनुभव कहता है जिन साधकों ने 5 स्वरूपों का दिल लगाकर अभ्यास किया है, उनका ब्राह्मण जीवन पूर्णतया विधनों से मुक्त और आनंद से युक्त हो गया है। विश्वास ना हो तो आजमा कर देख लें !!!