

1. स्वमान - मैं खुदाई खिदमतगार, महावीर हनुमान हूँ।

- महावीर हनुमान सम्पूर्ण समर्पणता के सर्वोच्च उदाहरण हैं। उन्होंने अपना सर्वस्व प्रभु-चरणों में अर्पित कर दिया और सदैव आज्ञाकारी होकर उनकी खिदमत की। वो महावीर मैं ही हूँ।

- 'महावीर की तरह सम्पूर्ण समर्पण होना अर्थात् तन, मन, धन, सम्बन्ध और समय सब में अर्पण होना। जब मन भी समर्पण हो गया तो मन को बिना श्रीमत के यूज नहीं कर सकते। मन समर्पण है तो बाकी सब उस तरफ स्वतः लग जाता है। व्यर्थ संकल्प, विकल्प समर्पण हो ही जाते हैं।' - **बापदादा**

2. योगाभ्यास -

अ. जैसे महावीर हनुमान सदा एक राम के रंग में रंगे रहते थे...उन्हीं का चिंतन, उन्हीं का वर्णन किया करते थे...सदा उनके साथ रहा करते थे...उनकी हर आज्ञा का तत्काल पालन किया करते थे...सदा नारायणी नशे में रह उड़ते और उड़ाते रहते थे...मैं वही महावीर हूँ...ऐसे ही गहराई से चिंतन करते हुए सारे दिन में 10 बार इस स्वमान का अभ्यास करें...।

ब. कमी वा बुराई का समर्पण - प्रतिदिन बाबा को अपनी किसी एक कमी/बुराई को अर्पण करेंगे और दृढ़तापूर्वक सारे दिन उससे मुक्त रहेंगे। इस प्रकार पूरे सप्ताह अपनी 7 कमजोरी बापदादा पर अर्पण करेंगे और सदा के लिये इनसे मुक्त होंगे।

स. भगवानुवाच है - 'सम्पूर्ण समर्पण वालों के मन में सिवाय बापदादा के गुण, कर्तव्य और सम्बन्ध के कुछ भी सूझता नहीं।' तो इस सप्ताह हम निरंतर बापदादा के गुणों, कर्तव्यों व सम्बन्ध का चिंतन करेंगे और उसे अपने चरित्र व अनुभव में लायेंगे...कभी प्यारे बापदादा को अपने सामने देखते हुए...कभी अपने साथ अनुभव करते हुए...तो कभी वतन में जाकर उन्हें अपलक निहारते हुए, उनके साथ वतन की सैर करते हुए, उनसे रुहरिहान करते हुए...।

3. धारणा -सम्पूर्ण समर्पणता

- सम्पूर्ण समर्पणता अर्थात् बाप को जो चाहिए वो कराये, हम निमित्त हैं।

- सम्पूर्ण समर्पणता अर्थात् शरीर का भान छोड़ना व संकल्प सहित सबकुछ विल कर देना।

4. चिंतन - मैंने कहाँ तक स्वयं को बाबा और बाबा की शिक्षाओं के प्रति सम्पूर्ण समर्पित किया है ?

- कौन सी बातें/ संस्कार/ कमजोरियाँ मेरे सम्पूर्ण समर्पणता के मार्ग में बाधक बन रही हैं ?

5. तपस्वियों प्रति - प्रिय तपस्वियों ! जन्मजन्मांतर तो हम अपने या औरों के मत पर चलते आये हैं। अपने अनुसार जीये और हर कर्म किये हैं, और यही हम सारे कल्प करेंगे। केवल संगम में हमें ये सौभाग्य प्राप्त होता है कि हम भगवान के अनुसार जीयें, उनकी श्रीमत पर चलकर अपने जीवन को धन्य-धन्य बनायें। मनमत और परमत पर चलकर तो हम गिरते ही आए और फिर उस परम सद्गुरु को पुकारा कि आप आओ और हमें सत्यपथ दिखाओ। अब जबकि वो हमें सच्ची श्रीमत दे रहे हैं तो बुद्धिमानी इसी में है कि हम सम्पूर्ण समर्पित भाव से उनकी आज्ञाओं पर चलें। इसी से हमारा बेड़ा पार होगा।