

**1. स्वामान** - मैं बेफिक्र बादशाह हूँ।

- जिनके लिये सोचने का कार्य भी भगवान करते हों...जिनके भाग्य का निर्माण स्वयं भाग्यविधाता कर रहे हों... जिनका साथी स्वयं भगवान हो... क्या ऐसी आत्माएँ कभी किसी बात की चिंता कर सकती हैं...! ऐसी आत्माएँ कितनी निश्चित वा बेफिक्र होंगी...!!

**2. योगाभ्यास** -

**अ.** मैं बेफिक्र बादशाह हूँ... इस स्वमान में रहते हुए विचार करें कि मुझे कौन साथ दे रहा है...किसने मेरा हाथ पकड़ा है...किसका हाथ मेरे सिर पर है...ऐसा चिंतन करते हुए सदा नशे में झूमते रहें...दिन में कम से कम 10 बार इस स्वमान के नशे में डूबें...।

**ब.** सर्वशक्तित्वान मेरे सिर के ऊपर छत्रछाया है...उनकी छत्रछाया में मैं सदा सुरक्षित व निश्चिंत हूँ...।

**स. खुदा के नाम खत** - इस सप्ताह हम रोज बाबा को एक खत लिखेंगे और अपने सारे बोझ व समस्याएँ उन्हें अर्पित करते हुए अपने दिल का उमंग उन्हें लिखेंगे कि बाबा हम क्या पुरुषार्थ करना चाहते हैं...अपने दिल की सारी बातें बाबा को लिखेंगे...।

**3. धारणा - निश्चिंत जीवन**

- 'बापदादा को फिकर दे दो और फखुर ले लो।' - शिव भगवानुवाच

- सच्चे ज्ञानी वो हैं जो ड्रामा की निश्चित भावी को जानते हुए निश्चिंत रहते हैं।

कहते भी हैं - 'चिंता ताकि कीजिये जो अनहोनी होय...।'

- चिंता चिंता के समान है जो हमारी सारी शक्तियों को जलाकर राख कर देती है।

**4. स्वचिंतन -**

- मुझमें कहाँ-कहाँ मेरापन आता है ?

- मेरेपन से नुकसान ?

- मेरे को तेरे में कैसे बदलें ? कैसे अपने मेरेपन को समर्पित करें ? ?

जैसे - मेरा परिवार नहीं, तेरा (बाबा का ) परिवार।

मेरी समस्याएँ नहीं, तेरी (बाबा की) समस्याएँ।

**5. तपस्वियों प्रति** - प्रिय तपस्वियों! जैसे-जैसे हम विनाशकाल की ओर बढ़ रहे हैं, वैसे-वैसे परिस्थितियाँ बद से बदतर होती जा रही हैं। समस्याएँ विकराल रूप लेती जा रही हैं। लोग गमों की आँधी में त्राहि-त्राहि कर रहे हैं। इसलिये अब हमें ईश्वरीय नशे में रहकर अपनी स्थिति को अचल-अडोल बनाना है। ताकि हम सभी को भय और चिंताओं से मुक्त कर सकें। सारा संसार हमारी ओर प्यासी निगाहों से देख रहा है। अब हमें हदों से निकलकर इस बेहद की सेवा में लग जाना है।