

1. **स्वमान** – मैं संसार की सबसे खुशानसीब आत्मा हूँ।

- चारों युगों में मेरे जैसा खुशानसीब, मेरे जैसा भाग्यवान और कोई नहीं...मुझे स्वयं भगवान मिले...उन्होंने मेरे श्रेष्ठ भाग्य के द्वार खोले...मैं ही यदि खुश नहीं होऊँगा तो भला और कौन होगा...?

2. **योगाभ्यास** –

अ. पाँच स्वरूपों का अभ्यास करें...अपने **देव स्वरूप** को याद करके आनंद विभोर हो जाएँ...बाबा मुझे स्वर्ग की बादशाही देने आए हैं, इस स्मृति से अति प्रसन्न रहें...मेरा जीवन प्रभु पालना में पल रहा है...अपने इस महान भाग्य को याद करके खुशी में डांस करें...।

ब. बाबा हजार भुजाओं सहित मेरे साथ हैं...उनकी हजार भुजाओं की छत्रछाया मेरे सिर पर है...।

3. **धारणा** – **खुश रहना और खुशी बाँटना**

- मेरी खुशी बहुत मूल्यवान है और जीवन में आने वाली बातें मूल्यहीन हैं। संसार की कोई भी बात मेरी खुशी को नष्ट नहीं कर सकती। बातें तो आयेंगी और चली जाएँगी लेकिन मुझे अपनी खुशी को खोना नहीं है।

- सारे दिन में जो भी आपके संबंध-संपर्क में आएँ, उन्हें प्रोत्साहन व महिमा के दो वचन बोलकर खुशी अवश्य दें। अपने चेहरे को ऐसी अलौकिक प्रसन्नता से भरपूर रखें कि आपको देखकर दूसरे भी प्रसन्न हो जाएँ।

4. **चिंतन** –

- बाबा हमें सदा खुश क्यों देखना चाहते हैं ?

- खुशी क्यों गुम हो जाती है ?

- कौन रह सकते हैं सदा खुश ?

- खुशी के लिये बाबा के महावाक्य ?

5. **तपस्वियों प्रति** – प्रिय तपस्वियों ! आओ, हम सभी संसार में खुशी की लहर फैलायें। अपने खुशी के महत्व को समझते हुए छोटी-छोटी बातों के प्रभाव से मुक्त रहकर मन को सदा खुशी से भरपूर रखें। ज्ञान चिंतन करते रहें कि बाबा मुझे सदा खुश देखना चाहते हैं इसलिये मुझे अपनी खुशी का आधार विनाशी वस्तुओं, वैभवों वा व्यक्तियों को नहीं बनाना है। अपनी ईश्वरीय प्राप्तियों को याद करते हुए अपने को ऐसी अलौकिक खुशी में रखना है कि मेरी खुशी औरों के मुरझाये हुए चेहरों पर भी खुशी ले आए। मेरा खुशनुमा चेहरा परमात्म-प्रत्यक्षता का आधार बन जाए।