

1. स्वमान - मैं देह और दुनिया से न्यारी और एक बाबा की प्यारी हूँ।

-बापदादा और सर्व का प्यारा बनने के लिये चार बातों से न्यारा बनना है - **अ.** अपने देहभान से न्यारा, **ब.** देह के सर्व सम्बन्धों से न्यारा, **स.** देह के विनाशी पदार्थों से न्यारा और **द.** पुराने स्वभाव-संस्कार से न्यारा। ऐसे जो न्यारे और प्यारे होते हैं, उन्हें ही बापदादा का सहारा मिलता है।

2. योगाभ्यास -

अ. भगवानुवाच - 'जो सदा न्यारे अर्थात् साक्षी होकर हर कर्म करते हैं, उन्हें स्वतः ही बाप के साथीपन का अनुभव होता है।' तो इस बार हम देह, देह के पदार्थ, देह के संबंधों और पुरानी दुनिया से साक्षी होकर बापदादा के साथ का अनुभव करेंगे।

ब. बार-बार देह से न्यारे होने और 'आने व जाने' का अभ्यास करेंगे..सारे दिन में कम से कम 10 बार..।

स. 'कराने वाला करा रहा है, चलाने वाला निमित्त बनाय चला रहा है' - इस स्मृति से सदा न्यारे और बनने का अभ्यास करेंगे।

द. 'न्यारे और प्यारे स्थिति का अनुभव करने के लिए स्वयं को **मधुबन निवासी** समझकर चलो। साकार रीति से असली घर मधुबन है। जहाँ सेवा के निमित्त हो वह सेवास्थान है।' - **बापदादा**

3. धारणा - अनासक्त वृत्ति

- जहाँ आसक्ति है, वहाँ माया आ सकती है।

- आसक्त व्यक्ति कभी भी योगी नहीं बन सकता।

- अनासक्त वृत्ति से ही **अष्ट और इष्ट** बन सकते हैं।

4. स्वचिंतन - स्वयं से बातें करें कि हे आत्मा, तुने संसार को बहुत भोग कर देख लिया...इन भोगों ने ही अनेक रोगों को जन्म दिया है...तुम्हारी कला-काया को नष्ट कर दिया है...तुम्हें दीन-हीन, दुर्बल-निर्बल, गंदा-बंदा बना दिया है...अब संसार के प्रति अपने राग को छोड़ इससे वैराग्य धारण करो...यही ईश्वर की आज्ञा है क्योंकि अब वापस अपने घर परमधाम चलना है...इसलिये हे आत्मन्, अब बेहद के वैरागी बनो...।

5. तपस्वियों प्रति - प्रिय तपस्वियों ! जो बाबा के साथ रहने वाले बाप समान न्यारे और प्यारे हैं, उनकी विशेषता यही होगी कि उन्हें जो देखेगा उन्हें बाबा याद आयेंगे, उनसे बाबा के चरित्र, बाबा की दृष्टि, बाबा के कर्म सब अनुभव होंगे। वे स्वयं दिखाई नहीं देंगे लेकिन उन द्वारा बाबा के कर्म वा दृष्टि अनुभव होगी। ऐसे जो बेहद के वैरागी बन न्यारे रहेंगे, उनसे 'शव' नहीं 'शिव' के दर्शन होंगे। अब हमें ऐसी ही साधना कर बापदादा को संसार में प्रत्यक्ष करना है।