

1. स्वमान – मैं मन का मालिक हूँ...मनजीत सो जगतजीत हूँ...।

- मैं आत्मा मन, बुद्धि, संस्कारों सहित सर्व स्थूल कर्मेन्द्रियों का मालिक हूँ...इन सब पर मेरा पूर्ण अधिकार है...मेरे आदेश के अनुसार ही सभी कार्य करते हैं...।

2. योगाभ्यास –

अ. मैं आत्मा भृकुटि सिंहासन पर विराजमान हूँ...इस देह की मालिक हूँ...मैं जब चाहूँ तब देह में आऊँ और जब चाहूँ तब देह से परे हो जाऊँ...यह देह मुझे बाँध नहीं सकता...इस चिंतन के साथ तीनों लोकों की सैर करें...कभी सूक्ष्मवतन, कभी मूलवतन और फिर वापस साकार लोक में अपने स्थूल देह में...।

ब. मैं आत्मा सतो गुणी हूँ...ज्ञान, शांति, प्रेम, पवित्रता, सुख, आनंद व शक्ति मेरे निजी गुण हैं...अपने एक-एक गुण का गहराई से चिंतन एवं अनुभव करें...।

स. आत्मिक दृष्टि – सारे दिन में जो भी मिलें, उन्हें आत्मा देखें...दृष्टि चमकती हुई मणि पर ही जाए, ना कि शरीर पर...आत्मिक दृष्टि का इतना गहरा अभ्यास हो जाए कि चारों तरफ चमकती हुई मणियाँ ही दिखाई दें...।

3. धारणा – व्यर्थ से मुक्त

- जब हम व्यर्थ से मुक्त रहते हैं तो हमारे मन की स्पीड बहुत कम हो जाती है। स्पीड कम होने से हम मन को सहज ही कण्ट्रोल कर सकते हैं और मनजीत सो जगतजीत बन सकते हैं।

- व्यर्थ में रुचि लेने वालों का जीवन भी व्यर्थ हो जाता है इसलिये व्यर्थ से मुक्त बनें।

4. चिंतन –

- मनजीत और जगतजीत का आपस में क्या संबंध है ?

- मन को कौन जीत सकते हैं ?

5. तपस्वियों प्रति – हे तपस्वियों ! बाबा ने हमें ‘मन जीते जगतजीत’ यह महावाक्य स्मृति में दिलायी है। हम मास्टर सर्वशक्तिवान हैं। ईश्वरीय शक्तियाँ हमारे पास हैं। हम शक्ति स्वरूप की स्मृति में रहकर ही अपने मन को नियंत्रित कर सकते हैं। इसलिए अपनी शक्तियों की स्मृति में रहें और मन को इधर-उधर भागने न दें। यदि हम अपने मन को कण्ट्रोल कर लें तो हम संसार में घटने वाली घटनाओं को प्रभावित कर सकते हैं। प्रकृति सहित सारे विश्व को कण्ट्रोल कर सकते हैं। प्रकृति के उग्र रूप को शांत कर सकते हैं। और भी असंभव से लगने वाले कार्यों को संभव कर सकते हैं। इससे ईश्वरीय सेवाओं की गति कई गुणा बढ़ जाएगी और हम परमात्म-प्रत्यक्षता को समीप ला पायेंगे। तो सभी महान तपस्वियों को अब मनजीत बनने की साधना करनी है।