

1. स्वमान - मैं राजऋषि हूँ।

- राजऋषि अर्थात् राजा भी और ऋषि भी...अपनी कर्मेन्द्रियों, स्वभाव-संस्कारों का राजा...जब चाहे, जैसे चाहे इनसे कार्य लें...सभी कर्मचारी अनुशासित व आज्ञाकारी...ऐसे राजा के साथ-साथ ऋषि अर्थात् सबकुछ होते हुए भी अनासक्त...वैराग्य से परिपूर्ण...त्याग-तपस्यामय जीवन...।

2. योगाभ्यास -

अ. मैं राजऋषि हूँ...भृकुटि की कुटिया में बैठ गहन साधना कर रहा हूँ...स्वदर्शन और स्वचिंतन में मग्न हूँ...सबके भृकुटि तख्त पर आत्मा के ही दर्शन कर रहा हूँ...मेरी सभी कर्मेन्द्रियाँ योगबल से शीतल और शांत होती जा रही हैं...इसका अभ्यास दिन में 10 बार अवश्य करें...।

ब. एकांत - दिन में कम से एक बार एकांत में जाकर गहराई से स्वचिंतन करें कि मैं वस्तुओं, व्यक्तियों, वैभवों से कितना अलिप्त हुआ हूँ...कहीं ये सब मुझे अपनी ओर आकर्षित तो नहीं करते...मैं सर्वस्व त्यागी कितना बना हूँ...त्याग ही मेरा वास्तविक श्रृंगार है...मुझे सदा इससे श्रृंगारित रहना है क्योंकि जहाँ त्याग है, वहीं भाग्य है...।

स. मंसा सेवा - सारा संसार विषय-विकारों की मोटी-मोटी जंजीरों में जकड़ा हुआ है...ब्राह्मण संसार में भी कहीं-कहीं सोने की जंजीरें दिखाई देती हैं...तो हम सब ब्राह्मण संसार में भी और सारे संसार में भी त्याग और वैराग्य के वायब्रेशनस फैलायेंगे...सबको सकाश व शक्ति प्रदान करेंगे...।

3. धारणा - अंतर्मुखता

- जहाँ अंतर्मुखता है, वहाँ स्वयं को परिवर्तन करना बहुत सहज हो जाता है...स्वयं की चेकिंग करना सहज हो जाता है...यदि हम कहीं लिप्त हैं या जो बातें हमारे सम्पन्नता व सम्पूर्णता के मार्ग में बाधक बन रहे हैं, उन्हें पहचानने और उनका त्याग करने में मदद करता है इसलिये अंतर्मुखी बनें।

- 'अंतर्मुखी सदा सुखी' - बापदादा

4. चिंतन - प्रतिदिन 'त्याग' पर बापदादा का कोई एक सुंदर महावाक्य अपनी डायरी में लिखें।

-त्याग पर एक कॉमेन्ट्री लिखें जिससे मैं स्वयं और दूसरे भी त्याग के लिये प्रेरित हों।

5. तपस्वियों प्रति - प्रिय तपस्वियों ! आप सब बड़े ही उमंग और उत्साह से सम्पूर्णता की मंजिल की ओर बढ़ रहे हैं। आपने जो लक्ष्य रखा है, वो अवश्य आप प्राप्त करेंगे। आवश्यकता है उत्साह पूर्वक सतत अभ्यास करते रहने की। बापदादा की मदद हमेशा ऐसे बच्चों के साथ है जो उनकी आशाओं को पूर्ण करने में दिन-रात एक करके लगे हुए हैं। बाबा के स्पेशल सकाश का अनुभव आप अवश्य कर रहे होंगे। अपने अभ्यास व अनुभव को दिनों-दिन गहन से गहनतम करते चलें।